

3 1 травня на
Кременчуччині
почали курсувати
безплатні дачні
автобуси

Графік руху

с. 2

Компенсація за
проїзд пільговикам

Кому саме і на яких
маршрутах



с. 3

Соціальна пенсія

Кому призначається та як
оформити у 2024 році



с. 4

Смачний
Великдень

Рецепти, які порадують
на свято всю родину



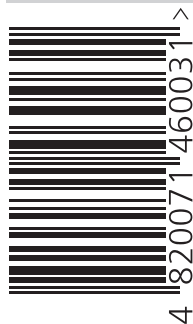
с. 13

Фарбуємо яйця
на Великдень

Традиційні та
оригінальні ідеї



с. 15



Ціна 15 грн.

№18 (1149), 2 травня 2024 року

Для ДОМУ і сім'ї[®]

«Кременчуцький Телеграфъ» «Для дому і сім'ї плюс»



ХРИСТОС ВОСКРЕС!

Саме ці слова почули жінки, котрі прийшли до гробу Спасителя, аби завершити обряд поховання, помазавши дорогоцінними пахощами Його Тіло. Проте, на них там чекала несподіванка: замість Тіла Христа вони побачили ангела, котрий їм сказав, що Сина Божого немає тут – Він воскрес!

Саме цю звістку несли апостоли, проповідуючи вчення Спасителя усім народам тогочасної Римської імперії. Адже, як писав апостол Павло: «Якщо Христос не воскрес, то й проповідь наша марна, марна і віра ваша» (1 послання до коринфян 15 глава 14 вірш). Саме подія Воскресіння Христового, перемога Життя над смертю та Світла над темрявою і є отією міцною основою християнського віровчення.

На жаль, уже третій Великдень українське суспільство зустрічає в умовах повномасштабного вторгнення. московитська держава показує усі прояви пекла, зла, жорстокості та ненависті. Сотні тисяч убитих, поранених, мільйони зруйнованих життів – то усе наслідки диявольської злоби північного сусіда. Проте, ми повинні розуміти, що темрява ніколи не переможе, злоба ніколи не візьме гору. Сама суть події Воскресіння Христового щороку нагадує нам про це!

Вітаючи усіх християн, які у ці дні вшановуватимуть це «Свято над святами і Торжество із торжеств», бажаю, аби незважаючи ні на що, віра ваша була міцною. Пам'ятайте про Любов, Милосердя, Взаємодопомогу та Взаємопідтримку, якими ми маємо наповнювати кожен день нашого життя. Не забувайте, що подія Воскресіння Христового – то не змагання, у кого найсмачніші ковбаси чи паска, у кого найяскравіші крашанки чи найоригінальніші писанки. Воскресіння – це про любов, турботу та чуйність по відношенню до тих, хто нас оточує.

У дні свята не забувайте про тих, завдяки кому ми маємо можливість жити у незалежній державі, святкувати за українськими традиціями та ходити в українські



Церкви. Молімося у ці священні дні за наших Захисників та Захисниць, підтримуємо їх своїми жертвами, допомагаємо їхнім рідним та близьким, котрі живуть поруч із нами! Пам'ятаймо, що лише тоді відчуєш красу цього найвеличнішого свята, коли максимально запалиш любов'ю серця тих, котрі знаходяться біля тебе.

Христос воскрес! Воістину воскрес!

Христос воскрес! Воскресне й Україна!

Настоятель храмів на честь ікони Божої Матері «Усіх скорботних Радість» та рівноапостольної княгині Ольги м. Кременчука протоієрей Анатолій КУЛІШ

ВСІ ПОСЛУГИ
в Кременчуці
на одному сайті
privatka.ua

#сантехнік
#електрик
#плиточник
#манікюр
#педикюр
#візаж
#транспортні

ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЧИТАЧЕМ

Відтепер ваші листи, цікаві історії, питання та відповіді на них ми публікуватимемо на сторінках нашої газети **Для ДОМУ і сім'ї**

Листи та фото надсилайте на адресу:
м. Кременчук, вул. Шевченка, 50А,
або на електронну адресу:
gazetakremenchuk@gmail.com.
Наш контактний номер: 098-124-84-90

ПОЛІКЛІНІКА «НАФТОХІМІК»
БЕЗПЕЧНЕ ЛІКУВАННЯ
КАТАРАКТИ

(067) 744 21 21

вартість дзвінків тарифікується згідно тарифів вашого оператора

м. Кременчук, вул. Свіштовська, 3

* Ліцензія Серія АВ №565844 видана МОЗ України 22.10.2010 р.



Для
ДОМУ і сім'ї
ваша сімейна газета

ПЕРЕДПЛАЧУЙ
ГАЗЕТУ -

і ніколи не прогавиш
найцікавішого!

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС

01600

БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ
ПАМ'ЯТНИКИ
гранit-kremenchuk.store
вул. Майора Пугача, 31
(колишня вул. Ватутіна, р-н «Маркетопта») тел. (067) 166 18 16
вул. Ярмаркова, 5 тел. (067) 870 18 16

ПАМ'ЯТНИКИ
ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ
ОФОРМЛЕННЯ ПАМ'ЯТКОЮ
Портрет на камені Фотомаля
Пам'ятники з мармурової крихти - від 1500 грн.
Пам'ятники з граніту - від 6400 грн.
м.Кременчук, вул. Київська, 3 т. (067) 723-19-79 master-pamyatniki.com.ua

ФАСАД
салон вікон та дверей



ВІКНА ТА ДВЕРІ
ПІДВІКОННЯ
ВІДЛИВИ
УКОСИ
ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ
ЖАЛЮЗИ
РОЛЕТИ
ЗАМІР
БЕЗКОШТОВНИЙ!



с.мт. Павлиш, тел. (067) 867-83-61
с.мт. Онуфріївка, тел. (098) 098-86-01
с.мт. Козельщина, тел. 068-922-19-56 068-698-44-67

fasad-vikna.com.ua
facebook.com/Fasadk

Віримо в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

ВІКНА
ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗИ ТА РОЛЕТИ

ЗНИЖКИ, ЯКІ
ЗІГРІВАЮТЬ!

РОЗСТРОЧКА
БЕЗ %
від виробника
до 6 місяців

Instagram [intera_lux](#)

м.Кременчук, пр. Свободи 32
096 099 46 52 050 054 05 95
<https://interalux.net>

БУДІВЕЛЬНІ
МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

OSB-10, ПРОФНАСТИЛ
КОЛЬОРОВИЙ,

ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЬОВИЙ
ПЛОСКИЙ, ОЦИНК. ЛИСТ,
ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛОЧЕРЕПИЦЯ,
РУБЕРОЇД, ДВП, ГІПСОКАРТОН,
ЦВЯХИ, ПІНОПЛАСТ, СІТКА РАБІТЦА,
УТЕПЛЮВАЧ, САТЕНГІПС, ІЗОГІПС,
ПРОФІЛЬНІ ТРУБИ, БРУС, ДОШКА,
РЕЙКА, ПАЙКА, КАНАЛІЗАЦІЯ,
ЕЛЕКТРОТОВАРИ, ТА ІНШЕ

с. Недогарки, вул. Київська, 136
(траса Кременчук-Київ)
067 535 89 05

ПАМ'ЯТНИКИ
З ГРАНІТУ

✓ Встановлення
✓ Зберігання
✓ Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ.
ВІЇЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 063 939 99 77

ЦІНА НА ГАЗ ДЛЯ ДОМОГОСПОДАРСТВ ПОКИ ЩО ЗАЛИШИТЬСЯ НЕЗМІННОЮ

Газопостачальна компанія «Нафтогаз України» продовжила дію тарифного плану «Фіксований» ще на рік, керуючись діючим мораторієм на підняття цін. Кубометр газу для клієнтів компанії й надалі коштуватиме 7,96 грн (з ПДВ)



«Нафтогаз» діє в національних інтересах. В умовах війни та складної ситуації в економіці ми маємо підтримати українців. Нагадаю, що наша компанія забезпечує газом понад 12 млн сімей. І всім їм ми наразі гарантуємо наявність ресурсу та фіксовану ціну на рік уперед, – наголосив очільник Групи Нафтогаз Олексій Чернишов.

Газопостачальна компанія «Нафтогаз України» безперебійно та стабільно забезпечує газом 12,4 млн українських домогосподарств. Усі ці клієнти отримують блакитне паливо відповідно до річного тарифного плану «Фіксований». Період дії тарифу складає: з 1 травня 2024 року до 30 квітня 2025 року включно.

У ВОДІ З КОЛОДЯЗІВ КРЕМЕНЧУКА І РАЙОНУ ВІЯВИЛИ ПЕРЕВИЩЕННЯ ВМІСТУ НІТРАТІВ

За перші три місяці 2024 року у 14 пробах питної води з колодязів Кременчука і Кременчуцького району виявили перевищення вмісту нітратів



Про це розповіли у пресслужбі Головного управління Держпродспоживслужби у Полтавській області.

Вказано, що вміст речовин перевищував нормативний рівень 50 мг/дм куб. Вживання такої води у дітей може викликати водно-нітратну метгемоглобінемію.

У держоргані пояснюють, що внаслідок захворювання на метгемоглобінемію у людей виникає кисневе голодування тканин. У групі підвищеного ризику — діти до трьох років, а особливо немовлята, яких вигодовують сумішами, приготовленими на воді з концентрацією нітратів понад 50 мг/дм3.

Чутливі до нітратів також особи похилого віку, хворі на анемію, люди із захворюваннями дихальної системи та хворобами серцево-судинної системи, — йдеться у повідомленні. Найбільша імовірність захворіти на метгемоглобінемію — у людей, які користуються водою з децентралізованих джерел (колодязів, неглибоких свердловин), — розповідають у службі.

Захворювання проявляється посинінням ділянок шкіри навколо рота, на руках та стопах, через

що метгемоглобінемію ще називають «блакитним синдромом немовлят». Відреагувати на нітрати може і шлунково-кишковий тракт — блювотою, проносом, підвищеним слиноутворенням. При прогресуванні хвороби може спостерігатись втрата свідомості, судоми, порушення серцевого ритму та навіть летальний результат.

Фахівці радять не вживати питну воду із колодязів і свердловин, у яких вміст нітратів перевищує нормативні показники, та для приготування їжі використовувати чисту від нітратів питну воду — фасовану/бутильовану столову воду.

Також у службі наголошують, що «кип'ятіння, відстоювання та значна частина побутових фільтрів не знижують вміст нітратів у воді, а інколи, навпаки, збільшують її токсичність».

Вероніка БІЛОДІД

З 1 ТРАВНЯ НА КРЕМЕНЧУЧЧИНІ КУРСЮЮТЬ БЕЗПЛАТНІ ДАЧНІ АВТОБУСИ

Загалом до 73 дачних кооперативів курсуватимуть автобуси за 17 напрямками

Про це повідомляє пресслужба Кременчуцької міської ради. Для отримання права на безоплатний проїзд пільгові категорії громадян мають звернутись до голів садових товариств.

— Автобуси почнуть перевозити пасажирів із 1 травня. Закінчення проекту - орієнтовно 30 вересня 2024 року. Якщо буде певна економія коштів, можливо продовжимо до 15 жовтня, — говорив мер міста.

Безкоштовні перевезення обійдуться місту у 6 млн 492 тисячі бюджетних гривень.

Роксолана ЖУКОВА



ГРАФІК РУХУ СОЦІАЛЬНИХ АВТОБУСІВ ДО САДОВИХ ТОВАРИСТВ

Маршрут	Місце посадки (зупинка громадського транспорту)	Дні тижня, час відправлення
Кременчук – СТ «Чумаки»	«Центр». «Центральний ринок» (АТБ) (вул. Небесної Сотні)	Понеділок, четвер: 09:00, 09:30, 19:00, 19:30
Кременчук – Маламівка СТ «Троянда»	«Центр», «Центральний ринок» (АТБ) (вул. Небесної Сотні)	Четвер: 08:45, 09:30, 18:45, 19:30
Кременчук – Самусіївка СТ «Світанок», СТ «Чайка»	«Автовокзал» (колишня «Стара зупинка ринок») (вул. Старшого лейтенанта Кагала)	Середа: 08:00, 08:45, 17:30, 18:15
Кременчук – Кривуші СТ «Радуга», СТ «Весна»	«Автовокзал» (колишня «Стара зупинка ринок») (вул. Старшого лейтенанта Кагала)	Середа: 06:30, 07:15, 16:00, 16:45
Кременчук – СТ «Будівельник»	«Автовокзал» (колишня «Стара зупинка ринок») (вул. Старшого лейтенанта Кагала)	Понеділок, четвер: 06:00, 06:30, 16:00, 16:30
Кременчук – СТ «Зелений Гай»	«Автовокзал» (колишня «Стара зупинка ринок») (вул. Старшого лейтенанта Кагала)	Понеділок, четвер: 07:00, 08:00, 17:00, 18:00
Кременчук – В. Кохнівка СТ «Росцвет»	«Просп. Полтавський» (колишня «Пивзавод»)	Вівторок, п'ятниця: 08:00, 08:30, 17:45, 18:15
Кременчук – Дмитрівка	«Просп. Полтавський» (колишня «Пивзавод»)	Вівторок, п'ятниця: 06:30, 07:15, 16:00, 16:45
Кременчук – Сади-2 СТ «Калина»	«Крюківський міст» (вул. Небесної Сотні)	Понеділок: 08:45, 09:45, 18:30, 19:15 П'ятниця: 06:00, 07:00, 16:00, 17:00
Кременчук – Сади-2	«Крюківський міст» (вул. Небесної сотні)	Вівторок, п'ятниця: 06:00, 07:00, 16:00, 17:00
Кременчук – Сади-2 СТ «Нафтомагістраль»	«Крюківський міст» (вул. Небесної Сотні)	Понеділок, четвер: 07:15, 08:00, 17:15, 18:00
Кременчук – Чикалівка	«Крюківський міст» (вул. Небесної Сотні)	Понеділок, четвер: 06:00, 07:15, 16:00, 17:15
Кременчук – СТ «Граніт»	«Крюківський міст» (вул. Небесної Сотні)	Понеділок, четвер: 06:00, 06:30, 16:00, 16:30
Кременчук – Романки	Меморіал «Вічно Живим» (просп. Свободи), БК «Нафтохімік» (просп. Лесі Українки)	Понеділок, четвер: 08:45, 09:45, 18:45, 19:45
Кременчук – Ламане	Меморіал «Вічно Живим» (просп. Свободи) БК «Нафтохімік» (просп. Лесі Українки)	Вівторок, п'ятниця: 08:15, 09:45, 18:15, 19:45

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... на Полтавщині зареєстровано майже 2000 військовослужбовців з інвалідністю внаслідок війни. Станом на кінець 2023 року на Полтавщині проживало 6228 людей з інвалідністю, майже третина з них, 1800 осіб — військовослужбовці. Про це повідомляє голова Полтавської облвійськادміністрації Філіп Пронін у своєму річному звіті. Загалом по області на кінець минулого року у службах соціального захисту населення на обліку перебували 73 тисячі людей з інвалідністю. Проте насправді така кількість людей може бути більшою.



... з початку року на Полтавщині зафіксували 18 випадків захворювання на хворобу Лайма. По одному хворому зафіксували у Семенівській громаді Кременчуцького району, а також у Лубенській, Решетилівській та Диканській громадах. Двоє людей захворіли у Миргородській громаді. А найбільше хворих виявили у Полтавській громаді — 12 випадків. Ранні стадії хвороби добре піддаються лікуванню. Якщо вас укусив кліщ, не зволікайте – зверніться до сімейного лікаря. Вчасне виявлення хвороби допоможе уникнути ускладнень.



... в Сенаті США ухвалили рішення про заборону TikTok. Сенат США ухвалив законопроект, який передбачає заборону у країні соцмережі TikTok, якщо китайська ByteDance її не продасть протягом року. На думку багатьох американських законодавців, TikTok становить загрозу національній безпеці США, оскільки Китай може змусити компанію поділитися даними своїх 170 мільйонів американських користувачів. У Сполучених Штатах вже з'явилося чимало охочих викупити соцмережу TikTok.



КОМПЕНСАЦІЯ ЗА ПРОЇЗД ПІЛЬГОВИКАМ

Кому саме, на яких маршрутах та що для цього потрібно

На Полтавщині пільговикам відшкодовують вартість проїзду автобусами на міжміських та міжобласних маршрутах. Про це інформують у пресслужбі Полтавської облвійськадміністрації

У ПОВА стверджують, що Полтавщина — єдина область в Україні, де повноцінно діє Порядок надання додаткової компенсації вартості проїзду пільговикам за рахунок обласного бюджету.

Одержати таку компенсацію за проїзд можуть:

- люди з інвалідністю внаслідок війни (100% знижка вартості проїзду);
- особи, які супроводжують людей з інвалідністю внаслідок війни І групи війни (100% знижка вартості проїзду);
- учасники бойових дій війни (100% знижка вартості проїзду);
- постраждалі учасники Революції Гідності війни (100% знижка вартості проїзду);
- діти з багатодітних сімей (100% знижка вартості проїзду);
- люди з інвалідністю та діти з інвалідністю (50% знижка вартості проїзду в період з 1 жовтня до 15 травня);
- особи, які супроводжують людей з інвалідністю І групи або дітей з інвалідністю (не більше однієї особи) (50% знижка вартості проїзду в період з 1 жовтня до 15 травня);
- батьки загиблих військовослужбовців (50% знижка вартості проїзду);
- військовослужбовці, які стали особами з інвалідністю внаслідок захворювання, пов'язаного з проходженням військової служби (50% знижка вартості проїзду);
- члени сімей загиблих (померлих) ветеранів війни (100% знижка вартості проїзду);
- члени сімей людей, які перебувають у полоні або зникли безвісти в районі проведення АТО/ООС (100% знижка вартості проїзду).



Для отримання компенсації необхідно не пізніше ніж через 12 місяців з дня поїздки звернутися за місцем реєстрації або фактичним місцем проживання до управління соціального захисту населення і мати при собі:

- заяву та проїзний документ (фіскальний чек або електронний квиток), із зазначенням прізвища та ініціалів, номера посвідчення встановленого зразка;
- інформацію про користування пільгами за фактичним місцем проживання з органів Пенсійного фонду України (для пільговиків, які не зареєстровані в області, але фактично проживають);
- довідку про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи (для пільговиків із числа внутрішньо переміщених осіб);
- члени сімей осіб, які перебувають у полоні або зникли безвісти в районі проведення АТО/ООС — подають копію довідки Об'єднаного центру з координації пошуку, звільнення незаконно позбавлених волі осіб, заручників та встановлення місцезнаходження безвісти зниклих в районі проведення АТО/ООС Служби безпеки України, щодо перебування осіб у полоні або осіб, які зникли безвісти в районі проведення АТО/ООС.

Отримати компенсацію можна на особові рахунки у банківських установах або відділеннях Укрпошти за місцем проживання.

Яна ГУДЗЬ

КРЕМЕНЧУЖАНИН НАЗАР ПЕТРОВСЬКИЙ ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ, ЩОБ УНИКНУТИ ІНВАЛІДНОСТІ

Кременчужанин Назар Петровський, який має діагноз ММД (мінімальна мозкова дисфункція), потребує допомоги. Мама хлопчика, Євгенія, — з дитинства має інвалідність по зору, через що не може влаштуватись на роботу, а тато працює підсобником

Мінімальна мозкова дисфункція — захворювання ЦНС, що характеризується низкою легких неврологічних симптомів. Важливу роль у лікуванні й соціальній адаптації дитини відіграє своєчасна корекція. Найбільшу ефективність показує комплексна робота.

Назар має порушення мовленнєвої та моторної сфер, дизартрію, проблеми при ковтанні й, відповідно, харчуванні. Для того, аби уникнути інвалідизації, йому необхідна реабілітація. Дитина проходить її у ГО «Інклюзія без обмежень» з 2021 року. Місяць коштує 7 400 грн. На рік необхідно 88 200 грн.

Також Назару поставили діагноз в Охматдиті: псевдобульбарний синдром — неврологічний розлад, обумовлений двобічним ураженням нейронів стовбура мозку, корково-ядерних шляхів.

Як розповіла мама Назара, Євгенія, завдяки реабілітації, гроші на яку торік допомогли зібрати й наші читачі, фізичний і психологічний



стан хлопчика покращився. Однак для того, щоб прогрес не зупинився, необхідно продовжувати заняття. Батьки вичерпали всі можливості оплачувати реабілітацію і просять допомоги у кременчужан.

Карта Приватбанк: 4149 4991 5124 3183 Петровська Євгенія
Реквізити, за якими можна надати благодійну допомогу в оплаті реабілітації: ГО «Інклюзія без обмежень», код ЄДРПОУ 43351745, рахунок UA423314890000026006218616001, АТ «Полтава-банк», МФО 331489.

Призначення платежу: благодійний внесок за Петровський Н.Є.

Руслана ГОРГОЛА

УКРАЇНЦІ ПРИЗОВНОГО ВІКУ БІЛЬШЕ НЕ ЗМОЖУТЬ ОТРИМАТИ ПАСПОРТИ ЗА КОРДОНОМ

Кабінет міністрів своєю постановою №443 від 23 квітня заборонив пересилати за кордон документи, оформлені для чоловіків віком від 18 до 60 років, — паспорти громадянина України та паспорти для виїзду за кордон

У постанові йдеться, що отримати паспорт громадянина України та закордонний паспорт можна буде у територіальному органі/територіальному підрозділі Державної міграційної служби. Пересилання таких паспортів до відокремленого підрозділу або закордонної дипломатичної установи України для їх видачі не здійснюється.

Водночас, чоловіки, які, згідно з законодавством, мають право виїжджати за кордон, і надалі зможуть отримати переслані паспорти.



НА ПОЛТАВЩИНІ СТВОРЯТЬ ПІДРОЗДІЛИ ПІДВОДНОГО РОЗМІНУВАННЯ

На Полтавщині створять підрозділ підводного розмінування та рятування на воді, а також підрозділ підготовки верхолазів-рятувальників

Про це розповів Андрій Хижняк, тимчасово виконуючий обов'язки начальника Головного управління Державної служби надзвичайних ситуацій України у Полтавській області.

Андрій Хижняк розповів, що практика останніх днів показала, що у випадках надзвичайних ситуацій виходить залучити тільки підрозділи ДСНС та Національної поліції. До нього ввійдуть 18 людей.

Також в області створять підрозділ підготовки верхолазів-рятувальників. Змонтують тренувальний комплекс, який дасть змогу активно готувати людей. У цьому пункті проводитимуть навчання для надзвичайників з усієї України.

Катерина ТУРИБАРА

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

«БАТЬКІВЩИНА» НЕ ПІДТРИМАЛА НАСИЛЬНИЦЬКУ МОБІЛІЗАЦІЮ!

Команда «Батьківщини» послідовно боролася проти репресивного законопроекту про мобілізацію та подала понад 300 правок, які суттєво змінювали його концепцію: перетворювали примусову і принизливу мобілізацію на мотиваційну й справедливую, а сам закон робили дієвим. Депутати не врахували жодної, тому «батьківщинівці» не голосували за принизливий законопроект.

Правки від депутатів фракції «Батьківщина» містили такі пропозиції:

- Демобілізувати всіх, хто відслужив 36 місяців;
- встановити чіткі правила ротацій та відпусток;
- Платити кожному, хто підпише контракт із Мініборони, разово 10 000 доларів;
- Збільшити вдвічі — до 200 000 гривень — місячну платню кожному, хто провів на передовій понад 18 місяців;

Навчати новобранців щонайменше 6 місяців перед відправленням на фронт;

- Відправляти до війська досвідчених силовиків, а не 20-річних студентів;
- Зняти бронь з чиновників та депутатів, правоохоронців і суддів;
- Лікувати поранених за державний кошт у медзакладах будь-якого рівня і права власності;
- Годувати військових, які перебувають на лікуванні, за стандартами країн НАТО;
- Вчити дітей загиблих героїв у ВИШах безкоштовно.

«Ми не могли і не мали права голосувати за такий законопроект. Нам потрібне якісне і сильне військо, здатне захистити Україну. Цей законопроект такого війська не створює. І цей закон навряд чи наблизить перемогу Україні», — прокоментувала лідерка ВО «Батьківщина» Юлія Тимошенко.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... для Кременчуцької дитячої лікарні виділяють майже 1 млн грн: на що підуть гроші.

У Кременчуцькій дитячій лікарні хочуть зробити капітальний ремонт віконних укосів та поточний ремонт дверних блоків. На це кременчуцька влада планує спрямувати 983 тис. грн. Відповідне рішення ухвалили на засіданні виконавчого комітету 25 квітня. Додамо, що дерев'яні вікна замінили на металопластикові ще у 2023 році за понад 1,4 млн грн. Тепер у закладі хочуть встановити металопластикові дверні блоки. Гроші виділяють зі Стабілізаційного фонду Кременчуцької громади.



... у більшості громад Кременчуцького району літні канікули розпочнуть 1 червня.

Про це повідомив начальник Полтавської обласної військової адміністрації Філіп Пронін у своєму telegram-каналі. Школярі у Градизькій, Кам'янопотоківській, Пришибській та Семенівській громадах на канікули підуть із 3 червня.

— В 11 закладах Глобинської громади — з 1 червня, ще в одному — із 3 червня, — йдеться у повідомленні керівника ОВА.



... нині на Полтавщині є близько 400 вільних місць для тимчасового проживання переселенців.

Найбільше вільних місць для ВПО є наразі у Полтавському районі, а найменше — у Лубенському. Також місця для проживання є в одному з санаторіїв області. Інформацію щодо поселення надають працівники структурних підрозділів із питань соціального захисту в громадах. Окрім питань із житлом, внутрішньо переміщених осіб тут також можуть проконсультувати щодо освіти та працевлаштування.



СОЦІАЛЬНА ПЕНСІЯ

Кому призначається, як оформити та який розмір у 2024 році

Українці, які досягли пенсійного віку, але не мають права на пенсію через відсутність необхідного страхового стажу, можуть отримувати соціальну пенсію

Кому призначають

Із 1 січня 2024 року для того, щоб вийти на пенсію в 60 років, потрібно мати як мінімум 31 рік страхового стажу. Ті, у кого у 60 років немає достатнього стажу, матимуть право на пенсію з 63 років за наявності стажу не менше 21 року.

Після досягнення 65 років право на призначення пенсії за віком мають особи за наявності страхового стажу не менше 15 років.

Якщо ж у людини немає і такого стажу, то у віці 65 років вона матиме право на отримання державної соціальної допомоги замість пенсійних виплат, або як її ще називають — соціальної пенсії за віком.

Варто зазначити, що тривалість страхового стажу, який дає право на вихід на пенсію у 60 років, з кожним роком зростає. У 2028 році, щоб вийти на пенсію у 60 років потрібно буде мати не менше 35 років стажу.

СКІЛЬКИ СТАЖУ ТРЕБА ДЛЯ ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ ЗА ВІКОМ У 2024-2028 РОКАХ

З 01.01.2024 до 31.12.2024:

- **60 років** - не менше 31 року
- **63 років** - від 21 до 31 року
- **65 років** - від 15 до 21 року

З 01.01.2025 до 31.12.2025:

- **60 років** - не менше 32 років
- **63 років** - від 22 до 32 років
- **65 років** - від 15 до 22 років

З 01.01.2026 до 31.12.2026:

- **60 років** - не менше 33 років
- **63 років** - від 23 до 33 років
- **65 років** - від 15 до 23 років

З 01.01.2027 до 31.12.2027:

- **60 років** - не менше 34 років
- **63 років** - від 24 до 34 років
- **65 років** - від 15 до 24 років

З 01.01.2028:

- **60 років** - не менше 35 років
- **63 років** - від 25 до 35 років
- **65 років** - від 15 до 25 років



ФАКТУ.COM.UA



Який розмір соціальної пенсії у 2024 році

Розмір такої виплати у 2024 році становить різницю між прожитковим мінімумом для осіб, які втратили працездатність (2361 грн), та середньомісячним сукупним доходом сім'ї з розрахунку на одну особу за попередні шість місяців, але не більше 100% прожиткового мінімуму для працездатних осіб (3028 грн).

Соціальна пенсія за віком без трудового стажу перераховується кожні шість місяців з урахуванням майнових змін та середньомісячного сукупного доходу.

Де оформити і які потрібні документи

Щоб отримувати тимчасову державну допомогу, треба звернутися до органів соціального захисту населення за місцем прописки або фактичного проживання.

Для призначення тимчасової допомоги особам, які не мають достатнього пенсійного стажу, до органу соціального захисту населення треба надати:

- заяву;
- паспорт і документ, що засвідчує реєстрацію особи у Державному реєстрі фізичних осіб-платників податків;
- довідку Пенсійного фонду України про наявний страховий стаж;

- декларацію про доходи та майновий стан (заповнюється на підставі довідок про доходи кожного члена сім'ї) за останні шість календарних місяців;
- копію рішення про призначення опікуна (для особи, яку визнано недієздатною).

Коли допомога не призначається

Відповідно до законодавства, не всі пенсіонери, яким не вистачає стажу для призначення пенсії, мають право на отримання тимчасової допомоги від держави. Допомога не призначається, якщо:

- середньомісячний сукупний дохід сім'ї у розрахунку на одну особу за попередні пів року перевищує 100% прожиткового мінімуму для непрацездатних осіб;
- особа отримує пенсію або соціальну допомогу, працює або веде іншу діяльність, пов'язану з отриманням доходу;
- хтось із членів сім'ї протягом року перед зверненням по допомогу здійснив покупку (оплату послуг) на суму понад 50 тисяч гривень;
- в результаті вибіркової перевірки виявлено додаткові джерела засобів для існування, не зазначені в декларації про доходи та майно (наприклад, здавання в оренду житлового приміщення; заробіток членів сім'ї, які офіційно не працевлаштовані; отримання доходу від утримання худоби або птиці);
- у власності особи або членів її сім'ї є друга квартира (будинки) за умови, що загальна площа житла перевищує 21 квадратний метр на одного члена сім'ї й додатково 10,5 квадратного метра на сім'ю, або більше одного автомобіля.

Але соціальна допомога пенсіонерам, які не мають достатнього пенсійного стажу, може призначатися всупереч вищевказаним обмеженням за висновком комісії. Таке є можливим, якщо у складі сім'ї є людина з інвалідністю. Рішення в такому разі ухвалюється після обстеження матеріально-побутових умов особи, яка звернулася по призначення такої допомоги.

Віктор КРУК

ПРО ПРАВИЛА ПЕНСІЙНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРАЦІВНИКІВ ОСВІТИ

«Я працюю вчителем із серпня 1991 року. Педагогічний стаж понад 32 роки. До того ж майже п'ять років навчання в інституті. У квітні 2024 року мені виповнюється 55. Чи можу я оформити пенсію за вислугою років? Чи можна буде потім працювати вчителем?» – запитала читачка «ДДС»

На її питання про правила пенсійного забезпечення працівників освіти відповіли в пресслужбі Пенсійного фонду України.

– Вчителів, інших працівників закладів освіти пенсії призначаються згідно з Законом України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування».

Пенсія за віком призначається після досягнення пенсійного віку (від 60 до 65 років залежно від тривалості набутого страхового стажу).

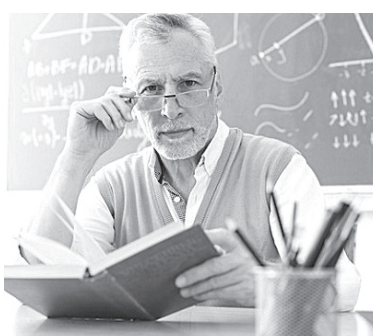
Після досягнення віку 60 років призначаються пенсії особам, які на час досягнення такого віку у 2021 році набули страховий стаж не менше 28 років.

При цьому, якщо особі раніше не призначалась пенсія іншого виду (наприклад, з інвалідності або за вислугу років), така особа має

право на отримання грошової допомоги у розмірі десяти місячних пенсій за умови, що:

- на день досягнення пенсійного віку працівник освіти працює в закладах та установах державної або комунальної форми власності на посадах, робота на яких дає право на призначення пенсії за вислугу років,
- має страховий стаж чоловік – 35 років, жінка – 30 років у закладах державної або комунальної форми власності на посадах, які дають право на призначення пенсії за вислугу років.

До настання віку, що дає право на пенсію за віком, працівникам освіти може бути призначена пенсія за вислугу років.



Така пенсія призначається незалежно від віку за наявності вислуги років на відповідних посадах не менше як:

- 25 років станом на 01 квітня 2015 року,
- 25 років 6 місяців станом на 01 січня 2016 року,
- 26 років 6 місяців станом на 11 жовтня 2017 року.

Перелік закладів, установ та посад, робота на яких дає право на призначення пенсії за вислугу років, затверджено постановою Кабінету

Міністрів України 04.11.1993 № 909 «Про перелік закладів і установ освіти, охорони здоров'я та соціального захисту і посад, робота на яких дає право на пенсію за вислугу років».

До вислуги років враховується, зокрема, робота:

- в загальноосвітніх навчальних закладах на посадах вчителів, викладачів, вихователів, директорів та інших,
- у дошкільних навчальних закладах на посадах вихователів, музичних керівників, директорів (завідувачів) та інших,
- у позашкільних навчальних закладах на посадах художніх керівників, керівників, завідувачів, директорів та їхніх заступників.

Робота за спеціальністю в закладах, установах і на посадах, передбачених зазначеним Переліком, дає право на пенсію незалежно від форми власності або відомчої належності закладів і установ. До страхового стажу на відпо-

відних посадах, який дає право на виплату грошової допомоги в розмірі десяти місячних пенсій, враховуються лише періоди роботи в державних і комунальних закладах.

Пенсія за вислугу років призначається за умови звільнення з посади, яка дає право на даний вид пенсії.

За наявності підстав, працівнику освіти може бути призначено пенсію з інвалідності чи у зв'язку з втратою годувальника.

За наявності права на різні види пенсії, призначається один із цих видів – за вибором особи.

Розмір призначеної пенсії визначається з урахуванням усього набутого страхового стажу (незалежно від установи та посади, на якій набуто цей стаж) та заробітної плати, з якої сплачено страхові внески (за всі періоди страхового стажу з 01.07.2000 або (за бажанням особи) додатково враховується заробітна плата за будь-які 60 календарних місяців страхового стажу підляд по 30 червня 2000 року).

ПЕЧЕМО ПАСКУ ДО ВЕЛИКОДНЯ

ТОП-3 КРАЩИХ РЕЦЕПТІВ ДЛЯ НАШИХ ЧИТАЧІВ

Ніжна паска з сиром

Паска виходить в міру волога, ніжна, ароматна, а головне – смачна!

Складові:

- сир – 180 г
- яйце – 2 шт
- цукор – 100 г
- вершкове масло – 100 г
- сіль – дрібка
- борошно – 200 г
- розпушувач – 1 ч.л. (5 г)
- родзинки – 100 г
- ваніль – 1 пакетик
- цедра апельсина

Для глазурі:

- білок яйця – 1 шт
- цукрова пудра – 50 г
- лимонний сік – 1 ч.л.

Вершкове мало розтопити. Все перемішуємо й одразу ставимо випікати в розігріту до 180 градусів духовку.

Випікаємо близько години (орієнтуємося на свою духовку, перевіряємо зубочисткою).

Після готовності дістаємо з духовки й змазуємо приготованою заздалегідь глазур'ю.

Для цього всі інгредієнти для приготування глазурі збити міксером до білої стійкої маси.

Прикрашаємо паску на свій смак.

Царська сирна паска

У царській пасці найважливіше – якісні свіжі молочні продукти. Найкраще брати жирний 9% кисломолочний сир і 20% сметану

Складові:

- кисломолочний сир – 1 кг
- сметана – 200 г
- яйце – 4 шт
- вершкове масло – 200 г
- цукор – 150 г
- апельсин (цедра) – 1 шт
- цукати – 300 г

Кисломолочний сир перетираємо через сито або подрібнюємо блендером. Цедру натираємо на дрібній тертці. Відокремлюємо жовтки від білків.

У чашу блендера кладемо перетертий сир, цедру, курячі жовтки, вершкове масло кімнатної температури, сметану і цукор. Також, за бажанням, у сир можна додати ванільний цукор. Подрібнюємо все до однорідної консистенції.



Перекладаємо подрібнену масу в каструлю з товстим дном і ставимо на невеликий вогонь. Помішуємо сирну масу близько 3 хв, не даючи їй закипіти.

Коли сирна суміш злегка охолоне, додаємо цукати і перемішуємо.

Форму для паски перевертаємо і застилаємо двома шарами марлі або полотняною серветкою. Ставимо форму на блюдо і викладаємо у форму сирну масу. Загораємо краї марлі, зверху кладемо вантаж і відправляємо в холодильник на добу.

Через 24 години дістаємо сирну паску з холодильника і акуратно перевертаємо на блюдо. Знімаємо марлю і прикрашаємо цукатами.

Крафін замість паски

Складові:

- борошно – 350 г
- дріжджі свіжі – 20 г (або сухих 7 г)
- молоко – 110 мл
- цукор – 80 г
- сіль – 0,5 ч. л.
- яйце – 1 шт.
- жовток яєчний – 2 шт.
- масло вершкове – 40 г
- мускатний горіх (мелений) – 1 ч. л.
- журавлина в'ялена – 200 г (або родзинки або цукати)
- мигдалеві пелюстки (або будь-які подрібнені горіхи) – 100 г
- ванільний цукор – 8 г
- масло вершкове – для змащування

Дріжджі та 1 чайну ложку цукру розвести у теплому молоці. Поставити у тепле місце до підняття пінної шапочки.

Яйця, жовтки, цукор та ванільний цукор збити у світлу пишну піну.

Борошно просіяти в миску, поглибити. Влити дріжджі з молоком, яєчну суміш, додати сіль і перемішати.

Додати розтоплене вершкове масло, замісити тісто. Вимішувати не менше 10 хвилин, додаючи борошна, поки тісто не перестане липнути до рук.

Миску змастити розтопленим вершковим маслом, помістити туди тісто, змастити трохи зверху маслом. Накрити харчовою плівкою та відправити у тепле місце на 1-1,5 години.

Журавлину залити окропом на 15 хвилин, відкинути на сито і просушити паперовим рушником. Мигдалеві пелюстки злегка підрум'янити на сухій сковороді.

Розділити тісто на кілька частин відповідно до своїх форм. Округлити тісто, накрити харчовою плівкою та залишити відпочити на 10 хвилин.

Присипати робочу поверхню та тісто борошном. Розкачати на дуже тонкий прямокутний пласт. Змастити його розм'якшеним вершковим маслом. Посипати мускатним горіхом, в'яленою журавлиною та мигдальними пелюстками.

Скрутити тісто в рулет, накрити харчовою плівкою та поставити у тепле місце. Те саме зробити з усіма частинами тіста.

Рулет розрізати гострим ножом посередині вздовж, не дорізаючи остаточно. Закрутити спіраллю одну половинку рулету до початку. Другу половинку закрутити спіраллю, піднімаючи та укладаючи поверх першої.

Акуратно помістити у форму для випікання, накрити харчовою плівкою та поставити у тепле місце на 20 хвилин для підйому.

Випікати в попередньо розігрітій духовці 200°C 10 хвилин. Потім зменшити температуру до 180°C. Форми накрити зверху фольгою на 10 хвилин, потім акуратно зняти її та продовжити випікати ще 15 хвилин.

Повністю остудити крафіни. Посипати їх цукровою пудрою.



ДО СВЯТКОВОГО СТОЛУ

КУРЯЧИЙ РУЛЕТ

Складові:

- 500 г курячого філе
- 2 зубки часнику
- 2 лаврових листа
- коріандр за смаком
- чорний мелений перець
- сіль за смаком

Відбийте куряче філе, втріть у м'ясо сіль і спеції та залиште полежати на 20 хвилин. Після цього скрутіть куряче філе рулетом і загорніть у фольгу, закрутивши краї.

Рулети покладіть у високу форму для випікання і налийте води,



щоб вона покрила м'ясо приблизно на дві третини. У воду додайте порізаний шматочками часник, лавровий лист і сіль.

Випікайте рулети у розігрітій до 200°C духовці близько 1,5 години.

Готові рулети, не дістаючи з форми, остудіть і поставте на 2-3 години в холодильник.

ДОМАШНІ КОВБАСКИ

Складові:

- 0,5 філе курки
- 100 мл молока
- 1 зубок часника
- куркума
- паприка
- мускатний горіх
- сіль за смаком
- харчова плівка для мікрохвильових печей

Перекрутіть 250 грамів філе на м'ясорубці двічі, додайте молоко, сіль, куркуму, перець, подрібнений часник та перемішайте. Частину м'яса, що залишилася, дрібно поріжте та перемішайте з паприкою.



Застеліть плівкою дошку, викладіть 2-3 ст. л. перекрученого м'яса, а посередині розмістіть нарізане філе, після чого скрутіть ковбаски рулетиком та зав'яжіть плівку з двох сторін вузликом.

Потім помістіть у киплячу воду та кип'ятіть 5-7 хвилин, після чого остудіть та видаліть плівку.

ШАМПІНЬЙОНИ В ДУХОВЦІ

Складові:

- 1 кг шампіньйонів
- 70 г вершкового масла
- 2 ст. л. соку лимону
- 1 ст. л. олії
- 3-4 зубочки часнику
- 1 ч. л. солі
- зелень за смаком

Розтопіть вершкове масло та додайте в нього сіль і часник, пропущений через прес, усе перемішайте.

У велику тарілку викладіть шампіньйони і залийте зверху приготовленою сумішшю, після цього перемішайте.



Форму для запікання змажте олією, викладіть підготовлені гриби ніжкою догори, розігрійте духовку до 200 градусів і поставте запікати гриби на 30 хвилин.

Запечені шампіньйони можна посипати зеленню та полити соком лимону.

САЛАТ ІЗ РУКОЛОЮ І МОЦАРЕЛОЮ

- 3-4 шт помідори
- 1-2 шт огірки
- 100 г руколи
- 200 г моцарели
- 1 шт ріпчастої цибулі
- по 1 ст. л. меду, гірчиці та лимонного соку
- 3 ст. л. оливкової олії
- сіль та перець за смаком

Перемішайте гірчицю, лимонний сік, мед і оливкову олію, сіль і перець до однорідної маси.

Наріжте помідори, огірки, цибулю. Потім додайте в салатник руколу, подрібнені огірки і помідори, цибулю і кульки моцарели, заправте салат медово-гірничним соусом.



Порізати скибочками сир і кільцями помідори. У кожен надріз вкласти сир і помідор. За бажанням додати скибочки

СОКОВИТА «ГАРМОШКА» ВІД РАЇСИ КІРНОС

Складові:

- свинина м'якоть - 1 кг
- помідор - 2 шт
- сир напівтвердий - 200 г
- печериці - 5-8 шт

Для маринаду:

- сік лимонний - 1 ст. л.
- соєвий соус - 2-3 ст. л.
- гірчиця - 1 ст. л.
- часник - 3 зубочки
- олія оливкова - 2 ст. л.

Вибрати рівний шматок м'яса (як на буженину). На м'ясі зробити поперечні надрізи завтовшки не менше 1 см, не дорізаючи до кінця.

Пропустити часник через прес. Змішати компоненти для маринаду. Шматок м'яса викласти на фольгу (я роблю в два шари у вигляді хреста, щоб зручніше було загорнути) і змастити з усіх боків і в надрізах маринадом.

За смаком посолити, поперчити. Загорнути у фольгу, укласти в жароміцну форму і залишити м'ясо маринуватися на 10-12 годин у холодильнику.

Нарізати скибочками сир і кільцями помідори. У кожен надріз вкласти сир і помідор. За бажанням додати скибочки



Почистити апельсин, розділити на скибочки, викласти їх зверху на персик.

Викласти начинені персики зі скибочками апельсину на листя з салату на блюдо та за бажанням зверху посипати подрібненим кропом.

До цієї страви підходять і свіжі персики, і нектарин.

РЕЦЕПТИ НАШИХ ЧИТАЧІВ

ФАРШИРОВАНІ ПЕРСИКИ ВІД ЖАННИ ХІМЕНКО

Складові:

- персики консервовані - 3-4 шт
- куряче філе - 150 г
- твердий сир - 50 г
- варене яйце - 1 шт
- зелена цибуля - 3-4 шт
- сметана - 2 ст. л.
- сіль - за смаком

Для оздоблення:

- апельсин
- листя салату
- зелень кропу

Філе курки відварити, порізати невеликими кубиками. Твердий сир натерти на тертці. Маленькими кубиками нарізати варене яйце. Помити зелену цибулю, обсушити її та дрібно нарізати.

Перемішати всі компоненти, додати сметану.

В кожен половинку персика вкласти начинку. Нафаршировані фрукти можна поставити на кілька хвилин у духовку: сир трохи розплавиться.

НЕ ЛІНУЙСЯ ПІДНІМАТИ РУКИ ВГОРУ! НА ТЕ Є ЧОТИРИ ВАГОМІ ПРИЧИНИ

Лише одна проста вправа здатна викликати оновлення організму і запобігти розвитку цілої низки хвороб. Хочеш бути здоровим? Руки вгору!

При піднятих руках шлунково-кишковий тракт стає менш звивистим, що сприяє швидкому проходженню їжі. Таким чином поліпшується перистальтика, відбувається профілактика процесів гниття і бродіння, розвитку дисбактеріозу.

Піднімаючи руки вгору, ти перешкоджаєш їх відвисанню. Відвислі руки деформують хребет, внаслідок чого розвивається остеохондроз та інші хвороби. Піднімаючи руки, ти дозволяєш хребту витягнутися, а також розвиваєш гнучкість.

З віком органи грудної і черевної порожнини ніби осідають, зміщуються зі свого природного місця. Наприклад, є такий термін «лежаче серце». Це стосується й інших органів.

Піднімаючи руки вгору, ти піднімаєш і внутрішні органи. Крім того, при опущених органах живіт відвисає, слабшає прес. Піднімаючи руки, ти зміцнюєш м'язи живота.



Добре піднімати руки не тільки після їжі, але і після пиття. У такому випадку вода не затримується в організмі. Вона швидко проходить через кишечник, змиваючи всі прикріплені до його внутрішніх стінок шлаки.

За 20-30 хвилин до прийому їжі випий 1-1,5 склянки простої води і підніми руки вгору. Особливо це корисно тим, хто страждає від закріпів.

Піднімати руки краще так: тримайте їх паралельно або стулять в замок, трохи потягніться вгору слідом за ними, походивши в такому положенні.

Приділіть цьому 10-15 хвилин на день, навіть не встаючи з робочого крісла, і результат не змусить себе чекати!

ВАРЕННЯ З ШИШОК: ЧИМ КОРИСНЕ ТА КОМУ ПРОТИПОКАЗАНЕ?

Варення з шишок із кожним роком стає популярнішим. Багато хто називає його навіть панацеєю від хвороб. Але не всім можна вживати цей популярний продукт

Про користь

Варення з шишок може наситити організм великою кількістю вітамінів, зокрема групи В, С, Е, Р і К. Окрім того, навіть якщо варення вже буде зацукроване, воно міститиме фітонциди та ефірні олії, які можуть допомогти у лікуванні сухого кашлю, грипу та застуди. Водночас варення має

потогінну та сечогінну дію, тому за умови правильного використання, може допомогти боротися з температурою.

Також варення з шишок має знезаражувальний ефект та протипухлинну дію, зміцнює імунітет, підвищує гемоглобін, зміцнює серце і судини та навіть може позитивно впливати на суглоби.

Позитивно впливає варення й на шлунок при гастриті та виразці, оскільки усуває застій жовчі та лікує хвору слизову.

Вживати варення з шишок можна хоч щодня, однак варто обмежити дозування до однієї ложки.

Кому протипоказане

- людям із захворюванням нирок;
- людям із гострою формою гепатиту;
- мамам, які годують;
- вагітним жінкам;
- дітям до семи років;
- дорослим від 60 років;
- людям, які мають алергію на сосну.

ЯК НЕ ПЕРЕЇСТИ НА ВЕЛИКДЕНЬ

Великодній стіл українців завжди багатий на смачні страви. Яскраві крашанки, печене м'ясо, пухкі паски – усе це вже давно стало невід'ємною частиною свята Христового Воскресіння

Серед стількох спокус не кожному вдається безболісно вийти з передсвяткового посту і не з'їсти надто багато зайвого

Консультант із харчування розповів, як правильно вийти з посту і залишитися здоровим.

Виходити з посту потрібно дуже обдуманно та поступово. Важливо не одразу вводити у раціон усі продукти харчування. Консультант з харчування стверджує, що не потрібно одразу «кидатися» на свячену їжу, намагаючись з'їсти її усю.

Наступне, на що потрібно звернути увагу – поєднання продуктів. Людський організм не здатен виділити стільки ферментів, щоб «опрацювати» великодні страви. Для того, щоб не перевантажити себе, потрібно споживати продукти окремо. Категорично не можна поєднувати м'ясні страви з тими, у яких є тісто. Якщо ви з'їли білки або м'ясо, то іншу їжу собі можна дозволити не раніше ніж через дві години. Для 2 і 4 груп крові цей час продовжується ще на годину, адже їхня ферментна база біологічно слабша.

Варто зважати і на порцію, яку ви з'їдаєте за один прийом їжі. Для чоловіків рекомендують вживати від 160 до 250 грамів, а для жінок – від 130 до 180 грамів.



Окрім того, консультант із харчування радить зважати і на кількість пережовувань, щонайменше 32 разів. При цьому їжа повинна знаходитися у ротовій порожнині від 6 до 30 секунд.

Після довгого посту категорично забороняється вживання алкоголю. Лише вино залишається тим напоєм, який може бути присутнім на правильно організованому великодньому столі. Варто зауважити, що залежно від віку, статі та ваги допустимо вживати від 180 до 350 грамів виноградного напою. Окрім того, калорійність будь-якої їжі у поєднанні з алкоголем підвищується більш ніж удвічі.

Тим, хто переїв, консультант із харчування радить утриматися від їжі на весь наступний день. Ще варто пити багато рідини, бажано чистої джерельної води. Хорошим варіантом очистки консультант також вважає пиття з великою кількістю вітаміну С, тепла вода з лимонним соком. Для 2 і 4 групи крові ефективнішою очисткою вважається відвар льону без кісточок.

ПРОДУКТИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ КОНТРОЛЮВАТИ КРОВ'ЯНИЙ ТИСК

За статистичними даними МОЗ, гіпертонічна хвороба вражає 30% людей, що живуть у містах, і 36% мешканців сільської місцевості. І йдеться не лише про людей старшого віку

Кров'яний тиск слід тримати під контролем, бо підвищений тиск загрожує інсультами, інфарктами та іншими небезпечними недугами. Тож гіпертонікам, окрім ліків для зниження тиску, слід звернути увагу на дієту і спосіб життя.

Лікарі радять продукти, які слід включати до раціону гіпертонікам. Вони допоможуть контролювати кров'яний тиск.

Листова зелень: шпинат, капуста та інші листові овочі, багаті калієм, який допомагає організму збалансувати рівень натрію та знизити артеріальний тиск.

Ягоди: чорниця, полуниця та малина наповнені антиоксидантами та природними сполуками, які підтримують здоров'я серця та знижують ризик гіпертонії.

Вівсянка: починайте день саме з вівсянки. Високий вміст клітковини допомагає знизити рівень холестерину і підтримувати здоровий рівень артеріального тиску.

Банани: багаті калієм, допомагають компенсувати вплив натрію та регулюють артеріальний тиск.

Йогурт: вибирайте нежирний або грецький йогурт, оскільки вони є хорошими джерелами кальцію та пробіотиків, які корисні для контролю артеріального тиску.

Лосось: багатий омега-3 жирними кислотами, підтримує здоров'я серця, допомагає зменшити запалення і сприяє регуляції артеріального тиску.

Часник: допомагає знизити артеріальний тиск, розслаблюючи кровеносні судини та сприяючи кращому кровообігу.

Чорний шоколад: темний шоколад із високим вмістом какао містить флавоноїди, які можуть допомогти розслабити кровеносні судини та знизити артеріальний тиск.

Насіння: насіння льону, чіа та гарбузове багате на калій і магній, які допомагають контролювати артеріальний тиск.

Авокадо: цей фрукт є джерелом калію та корисних для серця жирів, сприяє зниженню артеріального тиску.



Горіхи: мигдаль, волоські горіхи та фісташки є чудовими джерелами магнію, який допомагає регулювати артеріальний тиск, розширюючи кровеносні судини.

Оливкова олія: перейдіть на оливкову олію для приготування їжі. Її мононенасичені жири поліпшують здоров'я серця та сприяють кращому контролю артеріального тиску.

Буряк: цей овоч багатий на оксид азоту, допомагає розслабити кровеносні судини та сприяє кращому кровотоку, сприяючи зниженню артеріального тиску.

Помідори: багаті лікопіном, підтримують здоров'я серця та можуть допомогти зменшити ризик гіпертонії.

Селера: містить сполуки, які допомагають знизити артеріальний тиск, розслаблюючи м'язи навколо артерій.

Окрім цих продуктів, гіпертонікам і тим, хто хоче запобігти виникненню цієї хвороби, слід зменшити споживання натрію, обмежити вживання алкоголю та підтримувати здорову вагу.



Запивати яєчною чаєм

Танін, що міститься в чаї, не дає повною мірою засвоюватися корисним речовинам, які можна отримати після термічної обробки яєць. Яйця вважаються продуктом, багатим на залізо. А танін знижує його засвоєння. Мало того, таке поєднання може викликати закріп.

З ЧИМ НЕ МОЖНА ПОЄДНУВАТИ ЯЙЦЯ

Поєднання деяких продуктів завдає шкоди організму

Яйця з беконом

Шведські дослідники стверджують, що регулярне вживання яєчні з ковбасою або беконом пов'язане з високим ризиком появи зайвих кілограмів, а також серйозних проблем у роботі організму, що може призвести до раку підшлункової залози та підвищує ризик інсульту.

Яйця з рибою

Авідин, що міститься в яйцях, бере участь у нейтралізації вітаміну В7, внаслідок чого риба втрачає свої корисні властивості.

Вживання бананів

Дієтологи вважають, що банани краще не поєднувати з іншою їжею. Вони уповільнюють травлення і погано засвоюються в будь-якому поєднанні. Виділіть для бананів окремий час: вони чудові для перекусів.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

**ВОРОТА
ХВІРТКИ
ПАРКАНИ**
(цемент М-500)

- Замір
- Виготовлення
- Доставка та установка

СИПКІ МАТЕРІАЛИ

☎ 097-240-76-03

**ДОБОВІ КУРЧАТА
БРОЙЛЕР**

М'ЯСО-ЯЄЧНІ

067-876-1000
050-876-1000

**АМЕДА ГРУП
ЗАКУПІВЛЯ
МЕДУ ОПТОМ**

(050) 63-68-017
(098) 71-97-199

**УТЕПЛЕННЯ
КВАРТИР
та БУДИНКІВ
ПОКРІВЛЯ
ДАХІВ**

Альпіналь

067-700-85-85

**КУПЛЮ
МЕД
від 400 кг**

(096) 569-58-50
(066) 989-99-80

НЕЗВИЧАЙНІ ЯЙЦЯ НА ВЕЛИКДЕНЬ

Традиційні та оригінальні ідеї фарбування

Фарбування яєць є однією з головних традицій світлого свята Великодня. Курячі яйця фарбують хімічними і натуральними барвниками, розписують або обклеюють плівкою з візерунками. Проте, якщо ви любите експериментувати, вам допоможе наша добірка незвичайних ідей створення крашанок



Еко-писанки

У червоний і коричневий відтінки яйця фарбують за допомогою лушпиння цибулі.

Потрібно зняти лушпиння, промити і скласти у каструльку. Яйця та лушпиння залити водою і додати трохи солі, щоб яйця не потріскались. Варити протягом 10-15 хвилин. Потім вийняти яйця шумівкою і перекласти на серветку. Дати охолонути. Готові крашанки можна натерти рослинним маслом для блиску.

Пофарбовані в чаї каркаде яйця мають гарний синій колір з переливами. На десяток яєць знадобиться 70 г чаю каркаде і 1 л води. Каркаде залийте водою, доведіть до кипіння, викладіть яйця в воду і варіть 10 хвилин на маленькому вогні під кришкою. Щойно ви дістанете яйця, вони будуть червоними, але після охолодження шкаралупа посиніє.

Куркума надає яйцям світло-жовтого кольору. Щоб пофарбувати яйця куркумою, необхідно до літру води додати 5 столових ложок куркуми, після чого покласти туди яйця. Варити приблизно 30 хвилин, а потім залишити на ніч, або на 8—10 годин настоюватися.

Червонокочанна капуста надає яйцям синього кольору. Щоб пофарбувати яйця червонокочанною капустою, необхідно її нарізати та зварити до м'якості. Капусти має бути багато, щоб колір вийшов насиченим. У готову капусту треба покласти яйця і варити 30 хвилин, а потім залишити на ніч настоюватися. Чим довше пролежать яйця в капусті, тим насиченішим буде колір.

Використайте моркву, а точніше її сік, щоб отримати світло-помаранчеві крашанки. Для цього приготуйте свіжовичавлений сік і за бажанням додайте 2 ложки куркуми для більш насиченого відтінку. Опустіть попередньо зварені яйця в сік на 5-6 годин. Щоб колір взявся краще, легенько потріть яйце старою щіткою перед процедурою.

Бачили, як за допомогою соку шпинату роблять млинці зеленого кольору? Такий фокус можна зробити і з крашанками. Залийте жмут шпинату літром води, доведіть до кипіння і варіть ще 4-5 хвилин. Зніміть з вогню, дайте рідині трохи охолонути, покладіть до неї свіжозварені круто яйця і залиште на 6 годин. Крашанки виходять ніжно-зеленого, трохи м'ятого відтінку і дуже незвично виглядають у великодньому кошику.

«Краплені» яйця

Нам знадобиться: рис, харчовий барвник, поліетиленові пакети, варені білі яйця.

Насипте рис до пакету, капніть кілька крапель барвника, покладіть в рис варене яйце та добре перемішайте його в пакеті. Це дуже простий спосіб, який не потребує багато часу і клопоту.

3 візерунками

Для візерунків на яйцях підійдуть листя коріандру, барвінку, кропу та інших. Листочки потрібно як слід прикріпити до яєць за допомогою марлі або капронових панчохи чи шарпеток. Після цього яйця необ-

хідно опустити у вибраний барвник. Аби надати блиску яйцям, потрібно змастити їх рослинною олією.

У стилі декупаж

Нам знадобиться: серветка з малюнком на білому тлі, білі відварені курячі яйця, один білок курячого яйця.

Потрібно відокремити шари на серветках і залишити тільки той, який з малюнком. Виберіть частину серветки з малюнком, прикладіть до чистого і сухого вареного яйця. Пензликом акуратно змастіть серветку, приклеюючи її таким чином до яйця. Дайте йому висохнути.

Яйця з «космосу»

Нам знадобиться: варені яйця; кольорова акрилова фарба (беремо блакитну, чорну, білу); спонж для зняття макіяжу; жорсткий пензлик; ємність для фарби.

Жорстким пензлем робимо блакитні мазки на яйці. Поки вони ще вологі, малюємо чорні вихори навколо. Не треба наносити багато фарби, інакше кольори перемішуються. Обсушуємо яйце, а потім наносимо спонжем чорні та червоні відбитки. Даємо яйцю висохнути. Потім білою фарбою за допомогою пензля створюємо бризки, обсушуємо — все, космічні великодні яйця готові.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

6 ТРАВНЯ. 28 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 4.34
МІСЯЦЬ У ОВНІ

Спадаючий Місяць. Краще сьогодні зустрітись з друзями, провести час із ними у гармонії спілкування.

7 ТРАВНЯ. 29 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 4.51
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ (0.45)

Спадаючий Місяць. Рекомендується очищення фізичне та духовне, залишайтеся вдома або вирушайте на природу — до річки, до лісу, послушайте тишу, відкладіть гаджети.

8 ТРАВНЯ. 1 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 5.11
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

Спадаючий Місяць. Доля посилає вам допомогу, довіряйте своїй інтуїції, в цей день будьте уважні до зустрічей із незнайомими людьми та спілкування з ними.

9 ТРАВНЯ. 2 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 5.38
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ (2.23)

Зростаючий Місяць. Цього дня не слід поспішати, будьте неквапливі, довго обмірковуйте кожен крок: краще відміряти сім разів, а відрізати лише один.

10 ТРАВНЯ. 3 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 6.15
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

Зростаючий Місяць. Будьте уважними до дітей та людей старшого віку, запропонуйте допомогу, яку вони потребують.

11 ТРАВНЯ. 4 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 7.05
МІСЯЦЬ У РАКУ (6.17)

Зростаючий Місяць. Намагайтесь не піддаватися метушні, обмірковуйте кожен крок, не блокуйте різного роду підказки.

12 ТРАВНЯ. 5 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 8.08
МІСЯЦЬ У РАКУ

Зростаючий Місяць. Цього дня можна розпочинати справу, у якій ви впевнені, вона принесе позитивні результати.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 6 ДО 12 ТРАВНЯ

ОВЕН

Домашні турботи займають багато часу, а втручання членів сім'ї у ваші справи може виявитися негативним. Жінки-партнери можуть справити істотний вплив на вирішення поточних службових справ.



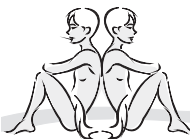
ТЕЛЕЦЬ

Період естетичних і духовних помилок, плутанини в творчих справах. Несприятливий для діяльності у галузі культури і мистецтв, для громадської діяльності, шоу-бізнесу, торгівлі.



БЛИЗНЮКИ

Можливі помилки щодо перспектив і реалістичності проєктів. Активізація таємних недоброзичливців і нечесно налаштованих партнерів.



РАК

Відчуття легкості й емоційний підйом допоможуть вам у вирішенні багатьох проблем. Хоча істотного впливу на ділову сферу не буде.



ЛЕВ

Цей тиждень буде нічим не примітним. Навіть, якщо щось і трапиться, ця подія не матиме ніяких наслідків.



ДІВА

Вдається ефектно виразити ваші ідеї, ввести на роботу деякі нововведення і вдосконалення. Поява нових ідей та їхнього визнання.



ТЕРЕЗИ

Сприятливий період для ділової, культурної і громадської активності, розширення в бізнесі, для особистих і професійних звершень, соціального зросту.



СКОРПІОН

Спокій і емоційна стійкість на цьому тижні допоможуть вам вирішити багато справ. Прислухайтесь до порад жінок — співробітниць і родичок.



СТРІЛЕЦЬ

Період змін перш за все в емоційному стані, а також у вашому фінансовому або майновому становищі. Домашні, сімейні турботи відобразяться на ваших справах.



КОЗЕРІГ

Незвично складаються взаємовідносини з жінками-партнерами або співробітницями. Можливі несподівана вигода і фінансові надходження. Не виключені незвичайні хвилюючі ситуації.



ВОДОЛІЙ

Побойтесь власних проявів помилкової гордості та егоїзму, диктату і деспотизму щодо підлеглих і товаришів по службі. Ці якості можуть послужити вам погану службу.



РИБИ

Прекрасні можливості для змін, гармонізації відносин з домашніми, особливо з дорогими вам жінками, зі старшими родичами.



НАМ ПИШУТЬ

СПОГАДИ ПРО
ДИТИНСТВО

Хочу поділитися з читачами газети своїми спогадами, які кожної весни, напередодні святкування Великодня знов повертаються

Ми з сім'єю в усі роки з нетерпінням очікували на світле свято Воскресіння Христового. Мені завжди подобалося, як увесь дім наповнювався ароматом свіжої випічки та підготовками до свята. З самісінького ранку четверга мама починала готувати паски. Я допомагав їй місити тісто, яке здавалось чарами – воно було теплим, еластичним і пахло дріжджами та ваніллю. Коли тісто піднімалося, воно здавалось живим, готовим перетворитись на справжнє святкове диво.

Поки паски пеклися, ми з братом бралися за фарбування яєць. Наші руки ставали різнобарвними, як і наші витвори: фарбували в лушпинні цибулі, буряковому соку, а іноді й спеціальними барвниками. Кожне яйце ставало ніби маленький витвір мистецтва, що виражав нашу радість і творчість.

Коли паски були готові, їх прикрашали глазур'ю та кольоровою посипкою. Нам не дозволяли куштувати випічку до самого свята: мама давала по одному пиріжку, а про паски казала – у жодному разі не можна до Великодня. Весь дім три дні пахнув святом, а ми ходили й облизувалися.

Уночі з суботи на неділю ми всі разом йшли до церкви на освячення кошиків, а після церковної служби наша родина збиралася за святковим столом.

Лише тоді нам відрізали величезні шматки пасок, але ми тільки обгризали верхівку, тому що вона була найсмачніша.

Ще один момент, коли ми стукалися освяченими яйцями, здавався чарівним. Хотілося обов'язково стати переможцем!

Святкування Паски було і залишається для мене часом, коли можна не просто перепочити і поїсти, а й відчувати глибокий зв'язок із родиною. На жаль, зараз діти й онуки далеко, ми з дружиною самі, тому й святкувати будемо удвох, але яйцями обов'язково постукаємось.

Павло МИКИТОВИЧ,
77 років, Кобеляки

НА ПРОХАННЯ ЧИТАЧІВ

СУДОКУ

Заповни комірки цифрами від 1 до 9. Одну й ту саму цифру можна використовувати лише один раз у кожному окремо-му стовпчику, кожному рядку і в кожному маленькому квадраті

			8	5	4	2	7
		7	2		3	9	5
	2	4	7		1		
7	4			8	6	1	
			8	9	1	7	4
	1			3		9	8
							1
9		1	3	7			6
2				5	3	4	

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

“ Як отримати довідку про підтвердження трудового стажу на підприємстві, в установі, організації? ”

– Документи з кадрових питань (особового складу): накази з особового складу, особові рахунки, відомості нарахування заробітної плати тощо – зберігаються в архівних підрозділах юридичних осіб 75 років і не підлягають передачі до державних архівів.

У разі припинення діяльності юридичної особи, документи з кадрових питань (особового складу) передаються правонаступнику або в архів організації вищого рівня відповідної галузі чи до трудового архіву за місцем реєстрації юридичної особи.

Для отримання довідки у заяві необхідно вказати прізвище, ім'я, по батькові, місце фактичного проживання, за наявності, адрес електронної пошти та контактний номер телефону, назву підприємства/установи/організації, її місцезнаходження (село, місто, область), роки роботи, назву займаної посади, та, за можливості, вказати стан діяльності підприємства (ліквідоване/не ліквідоване).

“ Як людям, які перебувають на окупованих територіях, отримати тимчасовий документ, який підтверджує громадянство? ”

– Люди які перебувають на окупованих територіях, чи тих, де ведуться бойові дії, можуть оформити тимчасовий документ. Він допоможе підтвердити громадянство.

Посвідчення можна оформити через членів родини чи законних представників, які перебувають на підконтрольній Україні території.

Посвідчення можна оформити для тих, хто втратив паспорт громадянина України. Якщо громадянин оформляв паспорт раніше, й інформація лишилася у Єдиному державному демографічному реєстрі або у відомчій системі ДМС. Без інформації у Реєстрі чи системі міграційної служби можна оформити тимчасовий документ для осіб до 18 років.

Тимчасове посвідчення громадянина України виготовляється безплатно. Термін виконання – 15 робочих днів із дня подачі заяви-анкети.

Термін дії тимчасового документа – 3 місяці.

Додаткові консультації щодо замовлення послуги можна отримати в Управлінні ДМС у Полтавській області: Полтава, вул. Матвійчука Юліана, 63. Гаряча лінія: (0532) 60-89-69.

“ Яку фінансову допомогу можуть отримати патронатні родини? ”

– Вихователі можуть отримувати щомісячну зарплату у 15 тисяч 140 грн. А також розраховувати на державну соціальну допомогу на утримання кожної дитини.

Максимальний розмір такої допомоги:

- на дітей віком до 6 років – 6407,50 грн (на дітей з інвалідністю до 6 років – 8970,50 грн) на місяць;

- на дітей віком від 6 до 18 років – 7990 грн (на дітей з інвалідністю віком від 6 до 18 років – 11186 грн) на місяць.

У Полтавській ОВА повідомляють, що охочі створити патронатну родину можуть звернутися за додатковою інформацією до служби у справах дітей Полтавської ОВА за телефоном: 0532502727.

“ Чи можна звільнити працівника на підставі його мобілізації? ”

– Ні, звільняти працівника, який проходить військову службу за п. 3 ст. 36 КЗпП, не можна.

Частиною третьою статті 119 КЗпП передбачено, що за працівниками, призваними на військову службу за призовом під час мобілізації, під час дії особливого періоду на строк до його закінчення або до дня фактичного звільнення зберігаються місце роботи і посада.

Разом з тим, трудові відносини з працівником, призваним на військову службу, можуть бути припинені за бажанням працівника або за угодою сторін (на підставі заяви працівника).

Таким чином, звільнити працівника, який вступив на військову службу, без його згоди неможливо.

“ Хто може подати трудову книжку на оцифрування? ”

– Відомості про трудову діяльність можуть вносити самі працівники та/або їхні роботодавці. Для цього необхідно мати скановані кольорові копії усіх сторінок трудової книжки у хронологічному порядку та відповідних документів, до яких внесено записи з оригіналів трудової або інших документів, що підтверджують стаж.

Скан-копії всіх заповнених сторінок трудової книжки подаються у хронологічному порядку та мають відповідати таким вимогам:

- повинні бути кольоровими та чіткими;
- відображати всі реквізити документа (назва документа, серійний номер, дата видачі, печатки, підписи, ПІБ власника) та безпосередньо самі записи (рекомендована роздільна здатність при скануванні – 300 dpi);
- формат зображення має бути .jpg або .pdf;
- розмір кожного файлу не має перевищувати 1 Мб.

До електронної трудової книжки треба завантажити всі документи, що впливають на розрахунок стажу. Окрім трудової книжки, це можуть бути документи про набуття освіти, свідоцтво про народження дитини (для жінок), військовий квиток та інші документи. Наприклад, до 2004 року до трудового стажу враховувалося навчання у закладах вищої освіти на денній формі. Якщо маєте диплом за відповідні роки, заскануйте і додайте до системи.

Після відправлення кольорових скан-копій фахівці територіальних органів ПФУ звірять їх із даними в Реєстрі застрахованих осіб і оцифрують те, чого бракуватиме.

“ Чи потрібно ФОП робити запис в електронній трудовій книжці? ”

– Так, якщо ви маєте найманих працівників і вносите дані про них.

Щодо власної підприємницької діяльності жодних записів в електронній трудовій книжці робити не потрібно. Водночас ПФУ рекомендує ФОП подати через персональний кабінет скан-копії:

- витягу з Єдиного державного реєстру юридичних осіб, фізичних осіб-підприємців та громадських формувань про державну реєстрацію ФОП, або
- довідки з Державної податкової служби про облік як суб'єкта підприємницької діяльності.

ПИТАННЯ НАШИХ ЧИТАЧІВ

СВЯТКОВИЙ КОШИК
НА ВЕЛИКДЕНЬ

– Що має бути у традиційному кошику, який несуть для освячення у храм?

– Паска – це основний і найважливіший елемент кошика. Паска символізує Христа, Хліб Життя. Зазвичай це круглий хліб із борошна, яєць, молока, цукру та дріжджів, часто прикрашений хрестом або іншими християнськими символами.

Яйця (писанки або крашанки) – символізують нове життя і Воскресіння Христове. Писанки – це розписані яйця, кожен узор має своє значення, а крашанки – забарвлені в один колір, зазвичай червоний, який символізує кров Христа.

Шинка або ковбаса – представляє Христа-Жертву, що віддається за гріхи людства. Шинка часто буває копченою або вареною.

Сир – символізує помірність і духовне очищення.

Масло – символізує благодать і милосердя Христа, які пом'якшують серця віруючих. Часто масло формують у вигляді баранця.

Хрін – символізує страждання Христа. Його часто подають з буряком, що надає йому червоного кольору.

Сіль – символізує очищення та незмінність віри.

Свічка – вставляється у паску або ж просто кладеться в кошик. Вона символізує світло Христове, яке приходить у світ.

Церква нагадує, що НЕ МОЖНА класти в кошик і нести святити до церкви все підряд.

Не можна святити на Великдень:

- алкоголь;
- страви з крові тварин;
- фрукти та овочі;
- матеріальні цінності.

ФОТО З АРХІВУ СІМ'Ї

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

Кожен із вас має вдома альбоми, в яких зібрані сімейні фото. Це не просто портрети, це подорож у минуле, в якому залишилися роки юності, маленькі діточки, друзі, колеги та багато спогадів про події того часу.

Гортаючи сторінки сімейного альбому, здається, поринаєш у ті роки і знов на мить стаєш тим самим парубком, який так ніжно поглядав на дівчину, яка згодом стала дружиною, чи весело святкував Новий рік у компанії друзів.

Ми пропонуємо вам поділитися спогадами з земляками та надіслати фото зі своїх сімейних архівів. Ми їх обов'язково опублікуємо.

Фото з підписом, описом зображеного та роком зйомки надсилайте на адресу gazetakremenchuk@gmail.com, або в Телеграм за номером **+38098-124-84-90**. Також фото можна надсилати до редакції за адресою: **м. Кременчук, вул. Шевченка, 50А**. Усі фото повертаємо власникам.



Волейбольна команда Кременчуцького льотного коледжу цивільної авіації у власному спортзалі

ФОТО З АРХІВУ КРЕМЕНЧУЦЬКОГО
КРАЄЗНАВЧОГО МУЗЕЮ

