

### Календар стрижок на березень

Коли краще відвідати перукаря



с. 15



**Кременчужанка  
Лариса  
Мищенко  
допомагає  
Україні з-за  
кордону**

с. 3

### У світ вийшла книга про Героїв України з Кременчуччини



с. 4

### Календар городника

Що і коли садити у березні



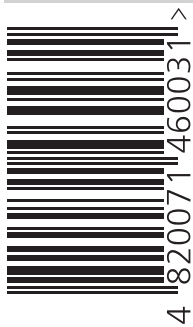
с. 13

### Гірка правда про цукор

Нутриціолог розповіла, чим шкідливий цукор



с. 14



# Для ДОМУ і СІМ'ї®

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

Ціна 10 грн.

№9 (1140), 29 лютого 2024 року

## З 1 БЕРЕЗНЯ ВІДБУДЕТЬСЯ ІНДЕКСАЦІЯ ПЕНСІЙ ДЛЯ ПОНАД 10 МЛН УКРАЇНЦІВ

Уряд ухвалив рішення про здійснення індексації пенсій з 1 березня 2024 року. Завдяки індексації для понад 10 млн громадян із 1 березня пенсії підвищаться на 8%

Розмір індексації обчислено на базі остаточних офіційних показників розвитку економіки у 2023 році: інфляція у розмірі 5,1%; зростання середньої заробітної плати, з якої сплачено страхові внески - 7%. А отже, зростання пенсій перекине зростання цін за 2023 рік, зазначають у Мінсоцполітики.

У 2024 році вдруجه поспіль будуть індексовані найнижчі пенсії. До 2023 року такі пенсії під індексацію не потрапляли. Раніше пенсіонерам із найнижчими пенсіями, зазвичай, підвищували не весь розмір пенсії, а лише ту її частину, яка обчислюється за страховою формулою і яка зазвичай "поглинається" іншими складовими пенсійної виплати, тож загального зростання розміру пенсії не відбувалося.

Середній прогнозний рівень зростання пенсій після індексації - 322 грн, розмір середньої пенсії в Україні зростає з 5 395 грн до 5 717 грн.

Відповідно до прийнятої постанови, з 1 березня будуть індексовані пенсії для:

- 9,5 млн "цивільних" пенсіонерів, яким пенсію призначено на загальних підставах;
- 596 тис пенсіонерів силових відомств;
- 97,8 тис осіб, які отримують пенсію з інвалідності, що настала внаслідок каліцтва чи захворювання, внаслідок Чорнобильської катастрофи.

Крім того, з 1 березня проіндексуєть щомісячні страхові виплати для 161,4 тис потерпілих та осіб, які мають право на щомісячні страхові виплати у разі смерті потерпілого.

Звертаємо увагу, що з 1 березня також буде проіндексовано на 8% пенсії 20,8 тис науковців, держав-



них службовців, працівників органів місцевого самоврядування. Таким чином уряд прискорив проведення індексації для цих категорій осіб (у 2023 році індексація для них відбулася з 1 липня).

З 1 квітня відбудеться автоматичний перерахунок пенсій для 654 тис працюючих пенсіонерів (з урахуванням їхнього оновленого страхового стажу).

Водночас уряд запровадив тимчасові обмеження на максимальний розмір індексації пенсій. Розмір під-

вищення пенсії за результатами індексації буде обмежено 1,5 тис грн для всіх отримувачів пенсій і страхових виплат, незалежно від категорії. Таке обмеження дозволить більш справедливо розподілити наявний фінансовий ресурс на здійснення індексації та забезпечити підвищення пенсій для громадян, які отримують найменші виплати.

При цьому, за будь-яких розрахунків, розмір підвищення пенсій становитиме не менше ніж 100 грн.

Яна ГУДЗЬ

### 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.



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

## КУПЛЮ ПАЙ

В ОРЕНДІ АБО БЕЗ!

066 273 02 18

## ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В «ОКУЛЮС»

РОБИМО РОЗСТРОЧКУ

КРЕМЕНЧУК, вул. Героїв УПА 11-А (колишня вулиця Гвардійська) тел. 068-022-33-88



ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ

ВІД 7500 ГРН

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПРЕД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн

## ПАЛИВНІ БРИКЕТИ

З деревини, або лушпиння соняшника, в мішках по 30 кг.

067 951 20 88

Доставка з нашого складу: с. Садки, вул. Нерудна, 35/2.

## КАДАСТРОВИЙ НОМЕР

ПРИВАТИЗАЦІЯ

ГЕОДЕЗІЯ

098 130 64 30

## 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

## 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,

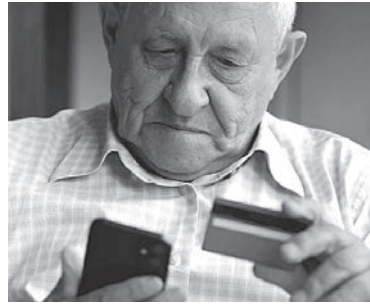
ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЬОВИЙ ПЛОСКИЙ, ОЦИНК. ЛИСТ, ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛОЧЕРЕПИЦЯ, РУБЕРОЇД, ДВП, ГПСОКАРТОН, ЦВЯХИ, ПІНОПЛАСТ, СІТКА РАБІТЦА, УТЕПЛЮВАЧ, САТЕНГІПС, ІЗОГІПС, ПРОФІЛЬНІ ТРУБИ, БРУС, ДОШКА, РЕЙКА, ПАЙКА, КАНАЛІЗАЦІЯ, ЕЛЕКТРОТОВАРИ, ТА ІНШЕ

с. Недогарки, вул. Київська, 136 (траса Кременчук-Київ)

067 535 89 05

## ШАХРАЇ НАМАГАЮТЬСЯ ОШУКАТИ ПЕНСІОНЕРІВ

Увага! Невідомі особи, представляючи працівниками Пенсійного фонду України, просять у пенсіонерів – внутрішньо переміщених осіб, які мають пройти фізичну ідентифікацію, реквізити банківських карток



Пенсійний фонд України офіційно заявив, що ані для подання заяви на проведення фізичної ідентифікації за допомогою відеоконференцз'язку, ані для процедури ідентифікації, продовження чи поновлення виплат уповноважені працівники Фонду не використовують для підтвер-

дження особи пенсіонера інформацію про реквізити банківських карток. Це не передбачено жодним нормативним документом.

У разі якщо вам телефонують з такою пропозицією, в ПФУ радять повідомляти про факт шахрайства органи Національної поліції України.

## «УКРПОШТА» ОТРИМАЛА ЛІЦЕНЗІЮ НА ПРОДАЖ ЛІКІВ

Як повідомив міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко, «Укрпошта» отримала ліцензію на продаж ліків. За його словами, це має зробити ліки доступнішими



Відомо, що ліцензію на оптову торгівлю і на відпуск лікарських засобів як поштової оператор надала Державна служба з лікарських засобів та контролю за наркотиками.

Цей проєкт є спільним для «Укрпошти» та МОЗ і дасть змогу замовити ліки через сайт або за телефонним дзвінком і доставити їх у найближче відділення «Укрпошти» або на домашню адресу замовника.

Також, за словами Віктора Ляшка, МОЗ планує поширити проєкт мобільних аптечних пунктів на всі області, зокрема й на Полтавщину.

– Як мінімум, вони в кожній області повинні запрацювати. Є області, які запустили мобільні аптечні пункти, в Черкаській області проходить ліцензування ще одна аптечна мережа і буде ще один мобільний аптечний пункт. У Рівненській області також очікуємо найближчим часом, – розповів Віктор Ляшко.

Крім того, він зазначив, що обслуговування мобільних аптечних пунктів, а також заробітна плата працівникам – це відповідальність аптечних мереж, які приєдналися до проєкту.

Дарія ЗГУРА

## ПРОДОВЖУЄТЬСЯ УКРІПЛЕННЯ БЕРЕГІВ ВОДОСХОВИЩА

На Кременчуччині продовжуються роботи з укріплення берегів Кременчуцького водосховища



Про це на своїй фейсбук-сторінці повідомив голова Градизької громади Мирослав Носа.

Загалом планують укріпити 1,5 км берега Кременчуцького водосховища.

У 2023 році довелося робити коригування проєкту з берегоукріплення. Пов'язано це з тим, що

протягом року рівень води у Кременчуцькому водосховищі змістився на 8-10 м.

Яна ГУДЗЬ

## ПІДТОПЛЕННЯ ТЕРИТОРІЙ – ЩО ВАРТО ЗНАТИ, ЩОБ ЗАПОБІГТИ!

Щороку на Полтавщині постає питання щодо загрози підтоплення земель населених пунктів, а також сільськогосподарських земель. Торік внаслідок підняття вод Кременчуцького водосховища виникла загроза руйнації дороги в смт. Градизьк



Департамент з питань оборонної роботи, цивільного захисту та взаємодії з правоохоронними органами обласної військової адміністрації звертається до населення з проханням з розумінням поставитись до проблеми підтоплення територій та взяти активну участь у її вирішенні.

З метою безпечного пропуску повені та паводків, запобіганню затоплення та підтоплення територій жителів області, власні земельні ділянки яких мають ризики підтоплення, з урахуванням рельєфу необхідно упорядкувати присадибні ділянки, прилеглі до присадибних ділянок території, очистити їх від сміття та будівельних матеріалів. Забезпечити належне утримання та очищення каналів та потічків поруч із своїми будинками, це дасть можливість відвести поверхневу воду.

Вказаний перелік робіт не є вичерпним, у той же час їх виконання надасть можливість значно мінімізувати ризики підтоплення.

Слід зазначити, що дані про рівень води на руслових водосховищах річок Ворскла і Псел щоденно уточнюються. Порушень встановлених Міжвідомчою комісією режимів роботи водосховищ не виявлено. Рівень води у водосховищах станом на 19.02.2024 відповідає встановленим нормам.

З питань підготовки об'єктів водогосподарського комплексу по пропуску льодоходу та повеневих вод налагоджено взаємодію Регіональної комісії з питань ТЕБ і НС Полтавської області з Регіональним офісом водних ресурсів у Полтавській області, міськими, селищними та сільськими територіальними громадами.

З метою забезпечення безаварійного пропуску льодоходу, повені та паводків у 2024 році та оперативного реагування на можливі надзвичайні ситуації, пов'язані із затопленням територій, обласна військова адміністрація взаємодіє з громадами області та підрозділами ДСНС.

## У ГЛОБІНСЬКІЙ ГРОМАДІ ВІДНОВЛЯТЬ БУДІВНИЦТВО ЛІНІЇ З ПЕРЕРОБКИ СОЇ

У Глобинській громаді відновлять проєкт будівництва нової технологічної лінії з переробки сої

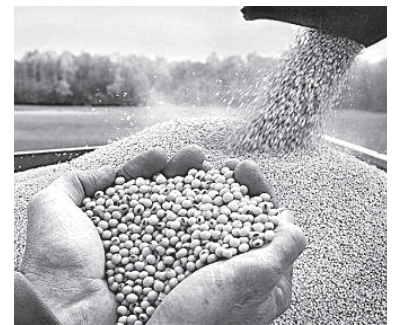
Про це повідомляє очільник Полтавської обласної адміністрації Філіп Пронін. За словами Проніна, роботи вестимуться спільно з агропромхолдингом «Астарта-Київ» після підписання меморандуму. Усі подальші дії з реалізації проєкту обговорили на засіданні міжвідомчої комісії в ОВА.

Заступник начальника Полтавської ОВА Володимир Когут зазначає, що нова лінія поглибленої переробки сої не матиме аналогів в Україні.

– Розвиток переробної галузі Полтавщини важливий в умовах воєнного стану. Виробництво дозволить створити майже 100 нових робочих місць, забезпечити надходження податків до бюджетів, – додає Володимир Когут.

Керівництво агропідприємства зазначає, що такий проєкт допоможе їм вийти на нові міжнародні ринки.

Наразі ведуться роботи з розробки технічної та дозвільної документації. Учасники наради об-



говорили хід реалізації проєкту та проблемні питання, які виникають під час його втілення. Завершити роботи планують наприкінці 2025 року.

Яна ГУДЗЬ

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

**ДОБОВІ КУРЧАТА**  
**БРОЙЛЕР**  
М'ЯСО ЯЄЧНІ  
067-876-1000  
050-876-1000

**УТРИМАННЯ**  
**ВРХ**  
**ДОРОГО**  
Тел. 095-189-11-16

**ЗАКУПОВУЄМО**  
КОРОВИ • БИКИ  
ТЕЛИЦІ • КОНІ  
БАРАНИ  
Беремо дорізи. Цілодобово  
098-100-18-13  
050-181-49-50

### СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... на зборах Автозаводського суду Кременчука обрали голову суду та заступника.

20 лютого в Автозаводському районному суді Кременчука на зборах суддів обрали голову суду та його заступника. Головою суду стала Ліна Обревко, яка вже очолювала суд із 2012 до 2015 року та із 2017 до 2023 року. Заступницею голови суду стала Олена Предоляк. Із вересня 2023 року до лютого 2024 року вона була головою Автозаводського суду. Вибори на посади проводилися шляхом голосування.



... жителька Кременчука відновила пошкоджене житло за програмою «Відновлення».

Квартира жительки Кременчука Ірини Шутко постраждала від ракетного обстрілу торговельного центру «Амстор». Дізнавшись про програму «Відновлення», Ірина подала заявку через застосунок «Дія». Згодом комісія обстежила пошкоджений об'єкт і вирахувала суму компенсації. Після цього жінці встановили балконну раму. Нагадаємо, жителі Полтавщини можуть скористатися державною програмою «Відновлення». Заявки можна подати на порталі Дія: <https://eregcovery.diaa.gov.ua/>.



... польська блокада може призвести до здорожчання низки товарів.

Особливо критична ситуація складеться для мереж, що імпортують продукти, зокрема овочі, фрукти, рибу, крупи та молочні продукти, якщо вони не зможуть забезпечити належний температурний режим. Загальний час очікування на перетин пунктів пропуску в деяких випадках сягає місяця. Це змушує операторів шукати альтернативні маршрути, зокрема через сусідні Угорщину чи Румунію. Термін доставки стає довшим на 2-3 дні, а вартість кожного рейсу на 600-1000 євро дорожчою, – повідомили в Асоціації ритейлерів України.



## КРЕМЕНЧУЖАНКА ЛАРИСА МІЩЕНКО ДОПОМАГАЄ УКРАЇНІ З-ЗА КОРДОНУ

Волонтерка мріє купити військовим швидку

**Лариса Міщенко близько 20 років живе за кордоном, проте від початку повномасштабного вторгнення жінка не втомно допомагає нашим військовим. Крім того, вона написала та презентувала книгу, в якій опублікувала свою історію волонтерства, розповіді українських біженців та військових**

Лариса розповідає, що почала свою роботу з першого дня повномасштабної війни. В центрі Стокгольма було організовано приміщення, куди шведи та українці несли допомогу. Тоді жінка з подругою купили багато медпрепаратів і принесли туди. Це була перша допомога.

– Після того як я прийшла додому, подумала, що можу так само збирати та допомагати нашим військовим, – каже Лариса.

Вона написала про це людям, яких знала, і вони почали зносити до її дверей допомогу.

– Після роботи до ночі я усе пакувала. Дуже багато приносили спальників, теплої одягу, для дітей необхідне. У Швеції сусіди між собою не дуже спілкуються, проте один чоловік із сусіднього будинку приніс багато прицілів для зброї. Відтоді ми об'єдналися й працюємо разом. Він сам у минулому військовий та мав контакти чоловіків, які також допомагали в закупівлі зброї для українських воїнів, – розповіла Лариса.



За два роки повномасштабної війни в Україні жінка багато допомагала не лише воїнам, але й біженцям, які знайшли новий дім у Швеції. Вони багато чого пережили, але по телебаченню не показують великі репортажі про Україну, тому у Лариси виникла ідея зібрати почуті історії у книгу. Розпочинається вона з історії волонтерства Лариси, а продовжується історіями біженців та військових. У книзі також є розповіді шістьох переселенців, які зараз мешкають у Кременчуці. Загалом у книзі 240 сторінок та 35 історій.

За словами авторки, шведи наполягають, що ця книга є історичним документом та доказом того, що росія зробила з Україною та українцями.

Лариса планує їздити з презентацією книги різними містами Швеції та продавати примірники, бо має мету – купити автомобіль швидкої допомоги.

– Ми вже купували звичайні автомобілі, й наш друг задонатив та купив великий військовий автомобіль. А тепер я хочу придбати автомобіль швидкої допомоги для наших військових. Я так порахувала, що якщо продам половину своїх книжок, то зможу купити цей автомобіль, – розповіла Лариса.

Дарія ЗГУРА

## МІНОБОРОНИ РОЗРОБЛЯЄ МОБІЛЬНИЙ ЗАСТОСУНОК ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ «АРМІЯ+»

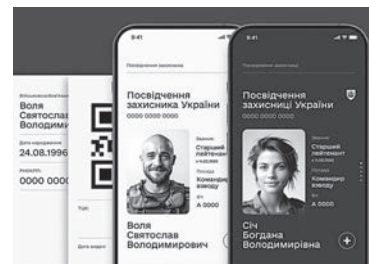
**У Міністерстві оборони України оголосили про початок роботи над створенням мобільного застосунку для військових «Армія+»**

Про це повідомляє пресслужба міністерства у своєму телеграм-каналі. У додатку для військових, за словами розробників, будуть доступні стандартизовані шаблони рапортів, які можна буде підписати та відправити в декілька кліків онлайн.

– Часто чую від бійців скарги на надмірну паперову роботу – заповнення паперових журналів, безкінечні рапорти. Наше рішення – оцифрувати максимально все, – зазначив Міністр оборони України Рустем Умеров.

Також у застосунку «Армія+» будуть доступні:

- електронне посвідчення захисника, яке спрощує доступ до е-послуг та бойових систем;



- комплексна база знань, яка є джерелом достовірної інформації щодо проходження служби;

- форми зворотного зв'язку – для того, щоб держава могла оперативно реагувати на виклики, базуючись на реальних даних;

- навчальні онлайн курси для саморозвитку.

Застосунок розробляють у Міністерстві оборони спільно з Міністерством цифрової трансформації України. Запустити його планують влітку.

Яна ГУДЗЬ

## ЗАКОНОПРОЄКТ ПРО ВСТАНОВЛЕННЯ НОВИХ ДОПЛАТ ТА ПІЛЬГ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ

**Минулого тижня до Верховної Ради внесли законопроект № 11012 щодо мотивації військової служби. У ньому пропонується ввести нові доплати та додаткові пільги для військовослужбовців, а також визначити конкретні строки та умови демобілізації. Законопроект оприлюднений на сайті Верховної Ради**

Ініціатор та співавтор законопроекту Роман Костенко каже, що треба створити умови для того, щоб досвідчені й професійні воїни, які стоять на захисті держави, хотіли залишитися у лавах Сил оборони навіть після отримання права на демобілізацію.

– Зараз нам необхідна трансформація від армії мобілізованих – до армії професійних мотивованих військовослужбовців. Для цього українським захисникам потрібна дієва та прогнозована система доплат, пільг та гарантій, – написав народний депутат.

Для цього Роман Костенко пропонує ввести щомісячні надбавки за вислугу років:

- для тих, хто служить не менше 12 місяців, з яких шість бере участь у бойових діях – осно-

вне грошове забезпечення становитиме не менше ніж 30 150 грн замість 20 100 грн;

- для тих, хто служить 24 місяці, з яких 12 на бойових позиціях – не менше ніж 40 200 грн.

Для тих, хто уклав або продовжив контракт на проходження військової служби від трьох років або до закінчення воєнного стану, пропонується ввести одноразову грошову винагороду:

- 120 тис. грн – для солдатів,
- 160 тис. грн – для сержантів;
- 200 тис. грн – для офіцерів.

А для тих, хто отримав право на звільнення з військової служби, але продовжує служити – встановити щомісячні доплати до грошового забезпечення у 10 000 грн.

У законопроекті пропонується підвищити виплати за захоплену або знищену російську техніку від 30 до 500 тисяч гривень та ввести додаткові винагороди для командирів військових, які знищили техніку: від 5% цієї суми для безпосереднього командира військового до 1% – для командира бригади.

Розробники законопроекту пропонують й інші пільги для військових, серед яких – страхування життя, знижки на розмитнення авто від 50% до 100%, залежно від строку служби, пільгову іпотеку та кредити для відкриття бізнесу.

Окрім того, пропонується визначити норми щодо демобілізації: військові зможуть звільнитися після 36 місяців безперервної служби або через 18 місяців служби, з яких 12 виконували бойові завдання.

Роман Костенко запрошує до дискусії щодо запропонованих змін до законодавства та очікує, що до неї приєднаються представники уряду та офісу президента.

Віктор КРУК

## СПОЖИВАЧІ ЗАБОРГУВАЛИ ПРАТ «КРЕМЕНЧУКГАЗ» 12 МЛН ГРН

**На ПрАТ «Кременчукгаз» виникла складна економічна ситуація. Заборгованість населення за розподіл газу минулого року зросла у понад два рази й досягла 12 млн грн. Через це на підприємстві виникли проблеми з фінансуванням своєї діяльності та розглядаються різні варіанти «оптимізації» штатної чисельності**



– Була 5,5 млн грн, а протягом минулого року зросла до 12 млн, – додав керівник підприємства.

Богдан Оксененко зазначив, що підприємства не мають боргів перед ПрАТ «Кременчукгаз» за виключенням деяких проблем з «Полтаватеплоенерго». Також він відповів на питання щодо можливого скорочення працівників підприємства через виникнення боргів з боку населення.

– Оптимізація планується і вже фактично відбувається. Ми розраховували штатну чисельність, виходячи з тих коштів, які отримуємо. Проте найбільш компетентних працівників ми повинні утримувати та зберігати їхній досвід... Газ – це складний і небезпечний продукт, який потребує уваги. Потрібно виконувати усі регламентні роботи. І ми намагаємося максимально якісно працювати, незважаючи на ті складнощі, які є, – заявив голова правління.

Віктор КРУК

### СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

**... видано першу ліцензію на використання наркотичних ліків у бойових умовах.**

Відтепер представники міністерства долучаться до розгляду питання надання дозволу військовим частинам використовувати наркотичні засоби, психотропні речовини та прекурсори. Минулого тижня вже видали першу ліцензію на роботу в бойових умовах із наркотичними засобами та прекурсором. Вона дає змогу регульовано отримувати необхідні лікарські засоби для надання медичної допомоги пораненим військовослужбовцям на догоспітальному етапі.



**... вчені виявили низку побічних наслідків вакцин проти коронавірусу.**

Вакцини проти коронавірусної інфекції пов'язані з невеликим збільшенням неврологічних та серцево-судинних захворювань, а також захворювань крові. Про це йдеться у дослідженні безпеки вакцин, пише Bloomberg. Мова йде про Pfizer, Moderna і AstraZeneca. Вчені дослідили 99 млн щеплених людей. У них втричі зросла частота тромбозів, а ще з'явилися аритмія, гіпертонія й інші хвороби.



**... у польському Бидгощі створять навчально-тренувальний центр Україна-НАТО.**

Про це заявив генеральний секретар Альянсу Єнс Столтенберг. За його словами, створення навчально-тренувального центру дозволить українським фахівцям ділитися досвідом, отриманим під час повномасштабної війни, та створить структуру, в якій наші військові навчатимуться та тренуватимуться разом із колегами з Альянсу. Генсек додав, що НАТО продовжуватиме «стояти поряд з Україною для безпеки України та для нашої безпеки». Нагадаємо, що Бидгощ – це місто-побратим Кременчука.



# КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ ОСВІТЯНИН ІВАН МАКСАК: «РОБОТА ЗАВЖДИ ПРИНОСИЛА ЗАДОВОЛЕННЯ»

**Наприкінці січня у приміщенні головного поштамту Кременчука відбулося урочисте погашення марок на іменних конвертах Заслуженого працівника освіти, лауреата Полтавської обласної премії ім. А.С.Макаренка, лауреата міжнародного академічного рейтингу популярності та якості «Золота фортуна» Івана Юхимовича Максака**

Понад 50 років чоловік працював у системі профтехосвіти Кременчука, з яких чверть віку – директором Кременчуцького професійного ліцею ім. А.С.Макаренка

Іван народився у селі Святилівка. Там, на березі Кременчуцького моря, минуло його дитинство, там він закінчив школу, після якої здобував подальшу освіту. Спочатку спробував робітничий фах – закінчив технічне училище й отримав 3-й розряд токаря. Потім вступив до спецгрупи Полтавського сільськогосподарського інституту, але надовго там не затримався.

В ті часи у Святилівці тривало будівництво дамби Кременчуцької ГЕС, тож Іван пішов працювати у будмонтажне управління №6, після якого вступив до Хорольського сільськогосподарського технікуму. На третьому курсі студента забрали в армію, а після демобілізації Іван Максак влаштувався працювати в Кременчуцьке ПТУ № 16. Відтоді робота з молоддю стала справою його життя.

## Педагогічна діяльність

Крок за кроком Іван Юхимович опанував педагогічну спеціальність. Спочатку він працював майстром, потім – старшим майстром виробничого навчання, пізніше – заступником директора ПТУ №16. З 1982 по 2015 роки чоловік працював директором Кременчуцького професійного ліцею ім. А.С.Макаренка.

В роботу він вкладав усю душу. Вважав, що давати дітям слід не лише освіту – треба вкладати в них людяність, вчити взаємодопо-

моги. Хотів, щоб кожен приходив не просто на навчання, а відчував себе частиною великої родини училища.

– До кожного учня я ставився, як до своєї дитини, й не тільки я, у нас весь колектив таким був. Дружним, згуртованим. Колектив односторонній, який своє головне завдання вбачав не лише в підготовці кваліфікованих робітників, але й у вихованні в учнів любові до своєї історії, до традицій свого народу, поваги і милосердя до людини. В колективі працювали педагоги з великої літери: Людмила Молостова, Тетяна Білуха, Ганна Семехува, Лідія Ребитва, Людмила Ніколюк та інші, – каже Іван Юхимович.

З його легкої руки в ПТУ були організовані та успішно працювали понад 20 гуртків із різних напрямків. Особливо популярним був колектив барабанщиків, який існує й донині, хоч вже й змінював неодноразово свій склад.

Тут працювали клуби за інтересами, проводилися різні конкурси, фестивалі. Була дуже розвинута художня самодіяльність – колективи багато років поспіль ставали переможцями багатьох конкурсів, фестивалів, у яких брали участь колективи з усіх кутків країни.

– Саме у нас проводилися конкурси профмайстерності, на які приїжджало багато учасників. Двічі, в 1983 і 1989 роках, проводилися фестивалі дружби. Сімнадцять делегацій (81 чол.) із Литви, Латвії, Естонії, Азербайджану, Грузії, Молдови, Туркменістану, Білорусі, Казахстану зібралися в училищі на уроках миру і дружби, на великому фестивальному вечорі. Це були дуже цікаві незабутні часи, – згадує педагог.



## Родина педагогів

Поруч із ним завжди була його дружина – Неля Павлівна. Вона працювала директоркою торгово-кулінарного училища. У них завжди були спільні інтереси, тривоги, радощі. Навіть удома робота не відпускала подружжя. Вони говорили про роботу, радилися, обговорювали проблеми, ділилися досвідом. А ось на тлі постійних перемог колективу, яким керував Іван Юхимович, у Нелі Павлівні виникали деякі образи.

– Її колектив також брав участь у конкурсах, багато років посідав перші місця у виховному заході КВК серед учнів ПТНЗ області, а ось в оглядах-конкурсах художньої самодіяльності – перші місця завжди були наші, вони ніяк не могли нас перемагати. Тому дружина іноді ображалася на це й не розмовляла зі мною, – зізнається з посмішкою мій співрозмовник.

## Подарунок до ювілею

Наприкінці січня Іван Юхимович Максак святкував 80-річний ювілей. До свята Кременчуцьке товариство філателістів випусти-

ло його іменні конверти, чим зробило приємний подарунок ювіляру.

За роки роботи І.Ю.Максак виховав понад 20 тисяч учнів, які й досі не лише пам'ятають свого наставника, але й спілкуються з ним та підтримують добрі відносини.

Деякі з них прийшли привітати свого вчителя з ювілеєм та випуском іменних конвертів.

Як зазначила Тетяна Булат, яка також закінчила педколедж і працювала в ньому кілька років, Іван Юхимович – це видатна особа.

– Він умів створити таку атмосферу, де учні й педколектив були однією великою сім'єю, поважали один одного та навіть товаришували, допомагали один одному. Він завжди знаходив добрі слова для кожного, вмів так замотивувати колектив, що хотілося його підтримати, – розповіла Тетяна.

Голова товариства філателістів Володимир Скляр, який понад 20 років працював під керівництвом І.Ю.Максака, згадав, що ювіляр був не лише талановитим керівником, педагогом, але ще й розвивав художню самодіяльність.

– Ми його називали «міністром культури», тому що протягом 40 років художня самодіяльність коледжу брала перші місця в області й на Міжнародних фестивалях. Сьогодні ми погашаємо марки «Кременчук» на іменних конвертах Івана Юхимовича печаткою «Кременчук – місто легенд». Це наш подарунок нашому шановному вчителю, наставнику, директору, – сказав В.Скляр.

Сам ювіляр зазначив, що йому дуже приємна така увага й він цінує кожного, хто привітав його з Днем народження.

– Мені моя робота завжди приносила задоволення, тому зараз увага моїх колишніх учнів і колег дуже важлива. Ці конверти я подарую своїм дітям, онукам і правнукам. Звісно, подарую друзям, з якими багато років працювали разом, і передам у краєзнавчий музей. Щиро дякую за такий незабутній подарунок, – зазначив Іван Юхимович Максак.

# У СВІТ ВИЙШЛА КНИГА ПРО ГЕРОЇВ УКРАЇНИ З КРЕМЕНЧУЧЧИНИ

**У неділю, 18 лютого, у Кременчуцькій міській художній галереї презентували книгу «Герої Кременчуччини – Герої України», яку видала Творча спілка журналістів Кременчуччини**

В авторах зазначені троє людей – Володимир Шевченко, Оксана Гриниченко та Тетяна Булат, але загалом над виданням працювала ціла команда.

Один із авторів книги, Володимир Шевченко, згадує, що якось на відкритому уроці в одній зі шкіл міста він розповідав учням про видатних особистостей Кременчуччини. І один зі школярів запитав, чи є у Кременчуцькому районі Герої України.

– Мені стало соромно, що стільки років у нас йде війна, а діти цього не знають, їм у школі не розповіли. Тому ми у Спілці вирішили написати книгу про Героїв України, видати її у подарунковому форматі і подарувати бібліотекам.

У Кременчуцькому районі вісім військових мають звання «Герой України», деякі з них – посмертно. Не всі вони народилися у Кременчуці, але так чи інакше пов'язані з ним, – навчалися, жили у місті.

Герої України, про яких йдеться у книзі: Назар Боровицький, Сергій Волинський, Вадим Ворошилов, Олег Гегечкорі, Андрій Герус, Олег Голіній, Максим Кагал, Віталій Коваль.

– Наш громадянський обов'язок – поіменно знати Героїв України Кременчуччини, – наголосила під час заходу директорка Кременчуцького краєзнавчого музею Алла Гайшинська.

При укладанні книги автори, зокрема, використали матеріали з кременчуцьких ЗМІ – розповіді батьків, родичів, коханих, знайомих та друзів Героїв.

Книгу випустили тиражем у 50 примірників, які Спілка журналістів видала власним коштом. Робота над проектом тривала протягом трьох місяців.

Володимир Шевченко каже, що йому важко виділити з-поміж інших історію про когось одного з цієї книги:

– Всі історії важливі, когось виділяти важко. Дуже цікаво написано про льотчиків, які закінчили наше льотне училище (сьогодні коледж), як вони допомагали визволяти з «Азовсталі» людей – вивозили лікарів, дітей, жінок.

Мама загиблого Героя України Максима Кагала, Тетяна Кагал, яка була присутня на заході, каже, що не знала про те, що таку книгу видали у Кременчуці, автори з нею не зв'язувалися. І про сьогоднішню презентацію вона дізналася від племінниці – та надіслала їй афішу заходу.

– Взагалі, це добра справа, тому що люди мають пам'ятати не тільки мого сина, а й взагалі Героїв. Я вважаю, що гарнізон Маріуполя, азовці – це сталеві люди, які пройшли пекло на землі, дали фору Харкову і Києву, 86 днів тримали оборону без



БК і фактично без їжі. На «Азовсталі» були дітки, цивільні, які теж хотіли їсти кожного дня. А хлопці не забували ні про цивільних, ні про своїх поранених.

На думку Тетяни Кагал, якби Максим був живий, коли азовці виходили з «Азовсталі», він би не здався.

– Він був спецпризначенцем. ФСБ Росії не випускало таких воїнів із поля зору. Коли Максима не стало, його друзі показували мені всю його біографію, яку видали публіки Росії – коли прийшов в «Азов», яку нагороду чи звання отримав.

На запитання журналістів, чи відчувала Тетяна Кагал щось у той день, коли загинув її син, відповідає: «Ні, я не буду казати неправду, нічого такого не відчувала. Я вірила, що з ним не має такого статися. Я не вірила в його смерть до першого збігу... Коли його вивезли і був обмін тілами, коли я приїздила до Києва, мені здавалося, що він стоїть за мною, за плечима. Таке відчуття було».

Також жінка розповіла історію, як Максим Кагал потрапив у «Азов». У 2014 році він сказав матері, що їде у Київ працювати в охороні бізнесмена.

– Це була перша неправда, сказана мені. Я повірила, що він їде у Київ, але він поїхав на вишкіл. Тому що потрапити в «Азов» просто так – не можна було, тому він і проходив вишкіл. Три місяці було київського полігону, три місяці – Турзуфа і три місяці – Мангуша.

Максим із матір'ю тримав зв'язок, коли був на навчаннях, хоч і не зізнавався, де саме він перебуває і чим займається. Після Мангуша Максим знаходився у Чонгарі, там не можна було користуватися телефоном, тож не було зв'язку.

Тоді Тетяна Кагал звернулася до свого персонального менеджера «Київстару» Романа і попросила відстежити телефон сина. Коли дізналася, що останнього разу він користувався телефоном у Чонгарі, пані Тетяна була в шоці.

– Я почала розуміти, що мене обдурили, – каже жінка. – Я кажу цьому хлопчикові у «Київстарі»: «Що хочеш, роби, але щоб син вийшов на зв'язок. Я даю тобі годину, бо рознесу весь «Київстар». І десь через хвилину 40 Максим зателефонував: «Мамо, все добре, я скоро приїду, буду на вихідні, все розповім». Я своїх синів навчала ніколи не казати неправду, яка б вона не була.

На запитання, що дає їй сили триматися і посміхатися, відповідає:

– Маємо жити, маємо ще багато зробити в пам'ять про наших воїнів, про наших дітей.

На заході представник хорунжого служби 12-ї бригади спеціального призначення «Азов» Володимир Михайленко сказав, що особисто знав Максима Кагала:

– Для нас він людина легендарна! Максим вів своїх людей проти удесятеро численнішого ворога, і тіснив москвитів! Він беріг своїх людей! Зі своїм неймовірним зав'язанням він здавався нам безсмертним, тому що він у таких боях був, де, здавалося, неможливо вижити. Коли він загинув, у нас вибухнуло у мізках! Неможливо було, щоб він загинув! Така людина, спортсмен, розумник...

Я знаю, що в лави азовців будуть вливатися такі ж люди, як Максим Кагал, для того щоб сміливо йти в бій і вбивати московських окупантів.

Одна з авторок, Тетяна Булат, розповіла, що Творча спілка журналістів планує віддати шану військовим із Кременчуччини, які загинули на російсько-українській війні – видати кілька книг у пам'ять про них (бо в одну інформація про всіх не вміститься).

Прочитати книгу «Герої Кременчуччини – Герої України» кременчужани можуть у читальному залі бібліотеки на вулиці Соборній та у краєзнавчому музеї. Можна і купити її. Вартість – 600 грн, бо книга кольорова і надрукована на високоякісному крейдованому папері.

**Катерина ТУРИБАРА**

## ЩО І КОЛИ САДИТИ У БЕРЕЗНІ

У березні для садівників та городників починається найцікавіше — потрібно встигнути все висадити, про все подбати і нічого не забути!

**Сприятливі дні:** 1, 5-7, 12-13, 15-16, 18-21, 23-25, 27-29 березня.

**Несприятливі дні:** 8-9, 14 березня.

**Нейтральні дні:** 2-4, 10-11, 17, 22, 26, 30-31 березня.

**1 березня** сприятливий для висадки редиски, редьки, дайкону, цибулі на зелень та сівки, однорічних квітів, багаторічних та бульбових квітів. Можна пересаджувати та пікірувати рослини.

**5-7 березня** варто займатися квітами, цибулею, часником та хроном. Можна садити всі види капусти, картоплю та топінамбур, також приділити увагу можна квасолі та бобам. День сприятливий для висадки декоративних кущів.

**12-13 березня** варто садити помідори, огірки, перці, баклажани, кабачки, гарбузи, редьку та зелень на салати. Можна обрізати гілки в саду, підживлювати рослини добривами.

**15-16 березня** підійдуть для висадки цибулі, часнику та хрону, спаржі, картоплі, полуниці та суніці, квасолі та гороху, моркви та буряку. Можна займатися квітами, обробляти рослини від шкідників, садити декоративні деревця, плодово-ягідні кущі.



**18-21 березня** підходять для роботи з розсадою помідорів та огірків, перцю, капусти, баклажанів, кабачків, моркви, ріпи та селери. Можна обприскувати рослини, обрізати гілки, проводити обробку від шкідників. Садити ягідні та плодові дерева і кущі.

**23-25 березня** можна приділити на догляд за цибулею, часником і хроном. День сприятливий для висадки чи догляду за картоплею і топінамбуром, редискою, дайконом, морквою і селерою. Можна займатися квітами, кімнатними рослинами, пересаджуванням та заготівлею насіння.

**27-29 березня** сприятливі дні для догляду за цибулею, часником, редискою, дайконом. Приділяти увагу варто і всім видам капусти, картоплі, моркви, бурякам.

### СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

#### ПИШНІ КЕКСИ ДО ЧАЮ

Із сиру можна приготувати багато смачних страв. Його можна їсти як самостійну страву, смажити сирники, додавати до салатів або використовувати у випічці. Сирні мафіни просто тануть у роті



##### Складові:

- 200 г сиру у брикетах
- 100 г вершкового масла
- 140 г цукру
- 200 г борошна
- 2 яйця
- 10 г розпушувача
- 10 г ванільного цукру
- цедра з 1 лимона
- дрібка солі
- кокосова стружка

До м'якого вершкового масла додати цукор і ванільний цукор, збити міксером одну-дві хвилини до освітлення.

Додати сир, збити. Не зупиняючись, збивати по одному яйцю.

Додати цедру та дрібку солі, все перемішати.

В кінці додати борошно та розпушувач, перемішати до однорідності.

Заповнити форми для мафінів на 2/3, вологою ложкою злегка розрівняти зверху.

Присипати кокосовою стружкою або мигдальними пелюстками.

Випікати сирні мафіни в розігрітій до 180 градусів духовці близько 20-25 хвилин.

#### КУРЯЧІ СТЕГЕНЦЯ В ЛИМОННОМУ СОУСІ

Якщо хочеться ситно, швидко та смачно нагодувати родину, страви з курки – найкращий варіант. Готуються вони швидко, а на смак виходять неймовірними



##### Складові:

- 4 шт. курячих стегенець
- 40 мл олії
- 2 цибулі ріпчастої
- 2 зубочки часнику
- 20 г цедри лимона
- 200 мл вершків 30%
- 150 мл води
- 10 мл соку лимона
- сіль – за смаком.
- петрушка, гілочка – 5 шт

Цибулю нарізаємо півкільцями, часник пропускаємо через прес.

Дрібно нарізаємо петрушку. М'ясо солимо з обох боків.

У сковороді з товстим дном розігріваємо олію, викладаємо стегенця і смажимо до рум'яності з обох боків. Викладаємо на тарілку.

У ту ж сковороду викладаємо цибулю і смажимо до золотистого кольору. Додаємо часник, цедру, воду, сік лимона та вершків, перемішуємо і доводимо до кипіння.

У приготований соус викладаємо стегенця і відправляємо в розігріту до 180 градусів духовку на 25-30 хвилин.

Приготовані стегенця прикрашаємо петрушкою і подаємо зі смачним салатом.

### КАЛЕНДАР РИБАЛКИ

#### РИБАЛИМО У БЕРЕЗНІ

У середині місяця прокидаються та розпочинають активну діяльність жителі річок, озер, морів. Усі шукають їжу, а отже, легко можуть потрапити на вміло подану приманку

- **Чудовий кльов:** 7-9, 11-13 березня
- **Хороший кльов:** 23, 24, 26, 27 березня
- **Непоганий кльов:** 3, 4, 5, 6, 14, 15, 16, 17 березня
- **Поганий кльов** або взагалі ніякого кльову: 1, 2, 10, 18-22, 28-31 березня

Хороша рибуловля спостерігається у швидкій течії річкового потоку, у верхніх теплих шарах води, у місці впадання в річку дрібних струмків, із якими потрапляє і корм, на міліні, що йде від берега, на мілководних руслах річок.

#### СМАЧНІ ТОСТИ ДО СНІДАНКУ

Цей поживний та смачний сніданок ви приготуєте лише за кілька хвилин

##### Складові:

- хліб тостовий чи багет
- 3 курячі яйця
- 1 свіжий огірок
- 80 г твердого сиру
- 30 г пармезану
- 2 ч. л. сметани
- кріп, спеції
- сіль – за смаком

До готовності обсмажуємо на сухій сковороді чи в тостері хліб.

Нарізаємо невеликими слайсами твердий сир та викладаємо на кожен тост по шматочку.



Яйця відварюємо круто, даємо охолонути, чистимо і подрібнюємо вилкою.

Миємо огірок, нарізаємо його невеликими кубиками, відправляємо до яєць і ретельно перемішуємо. Додаємо сметану, сіль за смаком, подрібнений кріп і знову все перемішуємо.

Приготовлену намазку красиво викладаємо на грінки, посипаємо тертим пармезаном, улюбленими спеціями та подаємо до столу.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

Саме таке повідомлення Ви можете отримати у випадку Вашої перемоги в Акції.

## Суперприз — квартира! <sup>1</sup>

Негайно перевірте:

- Візьміть дві останні цифри року, в якому Ви народилися.
- Тепер додайте свій вік, якого Ви досягли/досягнете в 2024 році.
- Якщо в результаті вийшло **124** — **ВІТАЄМО!**

Саме Ви — власник **СУПЕРПРИЗУ!**

### Тільки Ви станете власником КВАРТИРИ або отримаєте 400 000 гривень! <sup>1</sup>

Негайно зателефонуйте за БЕЗКОШТОВНИМ номером телефону, повідомте свій результат та дізнайтеся, як отримати Приз! <sup>1</sup>

Обов'язково назвіть ПРИЗОВИЙ КОД — **31344**

# 0 800 30-97-15

Дзвінки БЕЗКОШТОВНІ з мобільних і стаціонарних телефонів у межах України (щодня з 8:00 до 20:00). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ.

### ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЧИТАЧЕМ

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

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

### ПРИЙМАЄМО

віск, старі свічки, парафін для виготовлення **ОКОПНИХ СВІЧОК** вул. Сумська, 48 тел. 098-704-09-22

### ВОРОТА ХВІРТКИ ЗАБОРИ

(цемент М-500) **СИПУЧІ МАТЕРІАЛИ**

- Забір
- Виготовлення
- Доставка та установка

☎ 097-240-76-03

<sup>1</sup> У випадку Вашої перемоги згідно з офіційними правилами Акції. ТОВ "МЕЙЛ-МАРКЕТ" є Організатором маркетингової Акції «Золотий Фонд». Загальна вартість призів складає 2 267 000грн. Акція проводиться на всій території України у період з 28.12.2023 по 31.12.2024 року включно. Під «Квартирою» мається на увазі сума призового фонду, частину з якої отримує Головний переможець у випадку офіційного визнання перемоги. В Акції мають право брати участь виключно повнолітні громадяни України, які зробили та оплатили замовлення товарів із Пропозицій Організатора. Повна версія офіційних правил на сайті [www.poshtorg.com.ua](http://www.poshtorg.com.ua)

## МАСАЛА: МОЛОЧНИЙ ЧАЙ ІЗ НЕЙМОВІРНОЮ СИЛОЮ



**Масала - це молочний міцний чай із прянощами з терпким гострим смаком. П'ють його неодмінно гарячим**

Невід'ємним інгредієнтом чаю є гвоздика, корінь імбиру, бадьян. Інші спеції додаються за смаком і бажанням. Це може бути кардамон, аніс, фенхель, кориця, мигдаль кісточка, цедра лимона і т. д. Крім спецій, головним інгредієнтом чаю виступає молоко.

Крім дивного смакового букета, чай масала володіє неймовірною силою, що впливає на роботу всіх життєво важливих систем організму. Передусім він благотворно впливає на обмін речовин, чудово тонізує і бадьорить краще за каву, а при простудних вірусних захворюваннях чашечка цього напою допоможе дуже швидко встати на ноги.

Вітамінний комплекс, що міститься в чаї, легко приводить до норми дихання і додає здоровий колір обличчя, що свідчить про цілющий вплив на кровеносну і дихальну систему людини. Водночас

поліпшується еластичність судин і нормалізується кров'яний тиск.

Володіючи збалансованим складом білків, жирів і вуглеводів, багатим вітамінно-мінеральним комплексом, такий чай рекомендовано до використання для профілактики туберкульозу, анемії, розладів травної та нервової систем організму.

### Кому чай масала може завдати шкоди

Людам, схильним до алергічної реакції, необхідно вкрай обережно пити такий чай, особливо, якщо в його складі зустрічаються незнайомі раніше прянощі. Те ж саме стосується і тих, хто страждає на непереносимість лактози. У такому разі алерген можна легко замінити або прибрати з напою зовсім.

Гострі нотки, що з'являються завдяки імбиру, кориці, перцю, не рекомендовані до вживання людям, які страждають на виразкові хвороби, адже така смакова палітра може подразнювати і без того пошкоджену слизову.

Масала не рекомендується при хронічному панкреатиті і пацієнтам, які страждають на холецистит. Хворі з цукровим діабетом також мають пити масалу з обережністю.

Майбутнім мамам чай масала може принести непоправну шкоду. Особливо його вживання небезпечно в першому триместрі.

Масала під час грудного вигодовування не рекомендований, оскільки неясний його вплив на дитину. Дітям до шести років масала також не рекомендований.

## ЩО ТРЕБА З'ЇСТИ, ЩОБ НЕ БОЛІЛА ГОЛОВ

**Головний біль виникає тоді, коли ми найменше цього очікуємо. Причиною може бути що завгодно: гучні розмови, різке світло, неприємні запахи, постійне перенапруження тощо. Лікарі назвали перелік продуктів, які здатні допомогти і усунути цю проблему**

Імбир містить протизапальні сполуки й антиоксиданти. Тому він здатен боротися з мігренню, а також із нудотою та блювотою, які супроводжують головний біль.

Горіхи, зелені овочі, темний шоколад, банани, морепродукти, авокадо, бобові, житній хліб, тофу – продукти, що містять магній.

Цей мікроелемент у нашому організмі регулює кровообіг, за рахунок цього продукти з його вмістом корисні за частого головного болю.



Жирна морська риба, шпинат, броколі, цвітна капуста, горіхи, печінка тріски, оливкова олія тощо – продукти, багаті на **поліненасичені кислоти омега-3 і омега-6**.

Було проведено дослідження, яке показало, що у людей, у харчуванні яких були продукти з великим вмістом поліненасичених жирів омега-3 і омега-6, показники головного болю зменшилися у разі.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

**КУПЛЮ  
МЕД  
від 400 кг**  
(096) 569-58-50  
(066) 989-99-80

**АМЕДА ГРУП  
ЗАКУПІВЛЯ  
МЕДУ ОПТОМ**  
(050) 63-68-017  
(098) 71-97-199

## ГІРКА ПРАВДА ПРО ЦУКОР

Нутриціолог Таїсія Махмудова розповіла, чим шкідливий цукор



**– Торти та тістечка роблять життя яскравим та барвистим. Так думають усі ласуни. У мене для вас погані новини! В основі всіх солодоців міститься цукор – простий вуглевод, який входить до десятки найшкідливіших для людського організму продуктів**

Діючи на організм повільно протягом всього життя, цукор завдає відчутної шкоди:

- викликає звикання,
- сприяє старінню організму,
- збуджує нервову систему,
- впливає на серцевий м'яз,
- вимиває вітаміни групи В і кальцій,
- викликає стрімке відкладання жиру.

Окрім того, велика кількість вуглеводів може збільшити накопичення жиру у печінці, що також підвищує ризик розвитку діабету 2 типу.

### Надмірне вживання цукру може обернутися:

- цукровою залежністю – після вживання солодкого ми відчуваємо насичення, але воно триває годину-дві, після чого нам знову хочеться їсти;
- захворюваннями шлунка, наприклад, на дисбактеріоз;
- ожирінням – через велику кількість калорій жирова тканина стрімко накопичується
- негативним впливом на мозок через різкі коливання рівня адреналіну, серотоніну, інсуліну та дофаміну;
- погіршенням уваги, тривожністю, депресією;
- розвитком карієсу, пародонтозу;
- погіршенням стану шкіри, появою зморшок;
- втратою зору.

Без шкоди для здоров'я на день можна вживати не більше 50 грамів цукру! У цю кількість входять усі готові до вживання продукти, що містять цукор.

### Зверніть увагу на продукти, які допомагають регулювати рівень цукру в крові:

- зелені листові овочі, шпинат, різні види капусти і салатів;
- ягоди, окрім приємних смакових властивостей, містять велику кількість антиоксидантів та клітковини, що має безумовну користь для організму;
- насіння чіа – суперфуд, що має позитивний вплив на більшість хімічних процесів в організмі;
- цитрусові;
- цільозернові продукти завдяки повільному засвоєнню забезпечують тривале насичення, запобігають стрибкам рівня цукру в крові, мають низький глікемічний індекс (порівняно з білим хлібом).

## ХОЧЕТЕ ДОВГО ЖИТИ, ЇЖТЕ ЧОРНОСЛИВ

**Відомо, що у чорносливі міститься багато кверцетину, вітаміну К1, В6 та бору, які мають позитивний вплив на здоров'я та продовжують життя**

Кверцетин має антиканцерогенну, протизапальну та противірусну дію. Знижує тиск та покращує пам'ять.

Серед фруктів чорнослив – одне з найкращих джерел вітаміну К1, який забезпечує нормальне згортання крові, бере участь в утворенні кісткової тканини.

Через те, що він багатий на вітамін В6, чорнослив полегшує симптоми ПМС.

Бор відіграє ключову роль у підтримці балансу кальцію та магнію.



Також чорнослив знижує «менш хороший» естроген, пов'язаний із раком грудей та ендометрію.

Чорнослив – багате джерело клітковини, яка сприяє роботі кишківника, викликає почуття ситості, як наслідок – допомагає у підтримці здорової ваги.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

## ЩО ЛІКУЄ ЛІКАР-ВЕРТЕБРОЛОГ?

Лікар-вертеболог займається лікуванням захворювань, пов'язаних з функцією міжхребцевих дисків, міжхребцевих суглобів, навколишніх нервових волокон і м'язів спини. Як правило, вертебрологію вивчають уже дипломовані лікарі-неврологи, рефлексотерапевти та ортопеди, які підвищення кваліфікації та доповнення до основної спеціальності. До вертебролога звертаються пацієнти, маючи такі порушення:

- викривлення хребта.
- реабілітація після оперативного втручання, пов'язаного з хребтом.
- стани після травм хребта.
- звуження хребетного каналу.
- грижі та протрузії міжхребцевих дисків.
- вертеброгенний біль у різних відділах хребта (цервікалія – біль у шийному відділі, торакалія – у грудному, люмбагія – у попереково-крижовому);
- міозит, фіброміалгія.

- остеохондроз, спондилоз, спонділоартроз та інші дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта.
- артрити, артрози, різноманітні прояви болю у суглобах.
- та багато чого іншого...

Вертеболог також може лікувати вторинні прояви захворювань хребта – оніміння рук і ніг, головний біль, запаморочення, шум у вухах та ще багато станів з порушеннями функцій вегетативної нервової системи, оскільки це може бути і є симптомами та наслідками ущемлених нервових корінців.

Скористайтесь своїм шансом, якщо Вам потрібна кваліфікована точка зору лікаря та дієве лікування.

<http://spinabolit.com.ua>



**Ваш лікар – Володимир Роман Романович**

**Лікар-вертеболог Володимир Роман Романович проводить прийом за адресою: м. Кременчук, вул. Лікаря Богаєвського 13-А. Попередній запис за телефонами: (073) 431-31-03, (066) 431-31-03**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

## МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР СТРИЖОК НА БЕРЕЗЕНЬ

**1-2 березня** - стрижка для слабкого, тьмяного і тонкого волосся: вона зробить його жорсткішим і густішим.

**3-4 березня** - краще не стригтись. Волосся після стрижки дуже швидко відросте і буде неслухняним.

**5-6 березня** - стрижка надасть сил та здоров'я волосю. Після неї волосся менше січеться, стає густішим і міцнішим, випадіння волосся значно скоротиться.

**7-8 березня** - гарний день для експериментальних та екстравагантних стрижок. Успішно пройдуть експерименти з незвичайним тонуванням або фарбуванням у яскравий колір.

**9-10 березня** - через стрижку та миття голови може з'явитися лупа. Хімічний вплив на волосся,

завивка або фарбування можуть негативно вплинути на волосся.

**11-12 березня** - стрижку варто відкласти. Успішне фарбування, загальнозміцнювальні процедури для волосся, тонування.

**13-14 березня** - нова зачіска додасть волосю сил і енергії, його зовнішній вигляд кардинально зміниться на краще.

**15-19 березня** - стрижка прискорить ріст волосся, але воно стане неслухняним, практично всі маніпуляції з метою укладання волосся і надання йому потрібної форми виявляться невдалими.

**20-24 березня** - вдало пройдуть практично всі процедури з волоссям, стрижка, укладання, фарбування, тонування, знебарвлення.

**25-26 березня** - після стрижки волосся починає швидше рости, але стає легким і неслухняним. Оздоровчі процедури для волосся принесуть багато користі.

**27-29 березня** - стрижка для слабкого, тьмяного і тонкого волосся: вона зробить його жорсткішим і густішим. День гарний для живлення волосся, оздоровчих процедур, фарбування натуральними барвниками.

**30-31 березня** - краще не стригтись, волосся після стрижки дуже швидко відросте і буде неслухняним. Зберегти укладання в первозданному вигляді буде дуже складно, та й піддаватися йому волосся буде важко. Хімічна завивка протримається недовго.

## СПРИЯТЛИВІ ТА НЕСПРИЯТЛИВІ ДНІ ЗА МІСЯЧНИМ КАЛЕНДАРЕМ

У березні 2024 року, згідно з місячним календарем, на нас очікує достатньо сприятливих днів

**1-8 березня:** для початку нових проєктів, планування на майбутнє.

**11-17 березня:** для ділових зустрічей, переговорів, підписання договорів, подорожей.

**18-24 березня:** для творчості, навчання, саморозвитку, спілкування з близькими людьми.

**26-31 березня:** для фінансових операцій, завершення справ, підбиття підсумків.

### Несприятливі дні

**9-10 березня:** для починань, подорожей, важливих розмов.

**14-15 березня:** для будь-яких фінансових операцій, робіт із рослинами.

**21-22 березня:** для нових знайомств, прийняття рішень щодо стосунків.

**25-26 березня:** для подорожей, ризикованих заходів.

## ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР

**9 березня** - Поминальний день - вселенська батьківська субота (м'ясопустна).

**11-17 березня** - Масниця (Сирний тиждень).

**18 березня - 4 травня** - Великий піст.

**25 березня** - Благовіщення Пречистої Діви Марії.

**30 березня** - Поминальний день - субота другого тижня Великого посту.

## МАГНІТНІ БУРІ У БЕРЕЗНІ

**3-4, 9-10, 15, 21-22, 27-28 березня** - магнітні бурі середньої сили.

**20, 29, 31 березня** - сильні магнітні бурі.

**20 та 29 березня** - може погіршитися сон, підвищитися чутливість до погодних перепадів,

**31 березня** - може боліти голова та відчуватися загальна слабкість, є загроза порушення роботи системи травлення та зменшення апетиту.

## МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

**4 БЕРЕЗНЯ. 24 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 2.55**  
**МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ (23.19)**

Спадаючий Місяць. День пов'язаний із пробудженням сил природи. Вважається, що на людину може зійти одкровення. Не вдавайтеся до смутку або неробства.

**5 БЕРЕЗНЯ. 25 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 4.02**  
**МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ**

Спадаючий Місяць. Рекомендується очищення фізичне і духовне: запаліть свічку і обійдіть з нею кімнату або квартиру. Уникайте метушні, не витрачайте енергію даремно.

**6 БЕРЕЗНЯ. 26 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 4.55**  
**МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ**

Спадаючий Місяць. Емоційно нестабільний день. Найкраще провести його вдома, менше говорити і більше діяти. Добре вдається дрібний ремонт, зокрема лагодження одягу.

**7 БЕРЕЗНЯ. 27 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 5.34**  
**МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ (2.40)**

Спадаючий Місяць. День досить напружений в емоційному плані. Починати можна лише добре продумані і ретельно сплановані справи, інакше можна зіткнутися з проблемами.

**8 БЕРЕЗНЯ. 29 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 6.02**  
**МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ**

Спадаючий Місяць. Якщо ви контролюватимете свої емоції, сьогодні вам вдадуться будь-які поточні справи. Що спокійніше мине цей день, то краще. Уникайте стресів і постарайтеся заглянути в себе.

**9 БЕРЕЗНЯ. 29 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 6.23**  
**МІСЯЦЬ У РИБАХ (3.03)**

Спадаючий Місяць. Небажано починати нові справи і взагалі займатися чимось важливим. Відвідування салону краси і перукарні краще перенести на інший день.

**10 БЕРЕЗНЯ. 30/1 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 6.40**  
**МІСЯЦЬ У РИБАХ**

Новий Місяць наст. о 12.03. Якщо є можливість, відпочиньте або проведіть час на природі. Продумайте і розплануйте свої дії: сьогоднішні плани, думки і бажання мають усі шанси.

## АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 4 ДО 10 БЕРЕЗНЯ

### ОВЕН



Енергійні і динамічні в роботі, ви скористаєтеся новими можливостями, що сприятливо позначиться на ваших справах. До кінця тижня вам вдасться поліпшити фінансову ситуацію.

### ТЕЛЕЦЬ



Не варто робити жодних кроків стосовно офіційних осіб і начальства. У сфері кохання пануватиме абсолютне щастя і жодних перешкод. Заощадження істотно збільшаться.

### БЛИЗНЮКИ



Робота без відпочинку отримає високу оцінку начальства. Ви витратите гроші так само легко, як і заробляли їх. Друзі і близькі розділять щастя з вами.

### РАК



Якщо буде потрібно, ви без вагань вкложите велику суму з вашого бюджету в нове починання. На роботі ви дуже швидко конкретизуєте свої ідеї. Ви будете щасливі в оточенні близьких людей.

### ЛЕВ



Ви відчуєте себе жертвою в професійній ситуації. Зможете вгадувати душевний стан ваших співрозмовників, що зробить вас дуже сприйнятливим до відчуттів ваших близьких.

### ДІВА



Нічого не робіть без урахування потреб інших. Усі ініціативи індивідуального характеру заборонені. Ви дізнаєтеся хорошу новину відносно ваших заощаджень. Не варто бути дуже довірливими.

### ТЕРЕЗИ



У ділових зв'язках з можливими партнерами ви досягнете успіхів за умови, якщо вестимете чесну гру. Проявіть мудрість під час витрачання заощаджень. Відносини з близькими будуть чудові.

### СКОРПІОН



Початок тижня прояснить фінансову і професійну ситуацію і ви реагуватимете чітко і вчасно, з мінімальним ризиком. У сімейному житті жодних труднощів, драматичних ситуацій.

### СТРІЛЕЦЬ



Хочеться більшої свободи для маневру в роботі. У фінансовій сфері виникнуть деякі ускладнення. Можливі сутічки з друзями. Але в особистому житті з'явиться щось нове, що стане джерелом натхнення.

### КОЗЕРІГ



Доведеться відмовитися від деяких проєктів, які вимагатимуть від вас більшої автономності. Приведіть до ладу свої фінанси. Можливі конфлікти з близькими і друзями.

### ВОДОЛІЙ



Можуть виникнути хвилювання в соціальної і сімейній сфері через ваше бажання виставити напоказ свої переконання. Ви дуже різко реагуватимете на зауваження.

### РИБИ



Хтось із колег відмовить вам у підтримці або чинитиме перешкоди вашим починанням. Внесіть урок із ваших помилок, щоб закінчити рік на оптимістичній ноті. Зануртеся в сімейний затишок.

ЗАПИТАЙ  
ПСИХОЛОГА

Поради від психологині Кристини Петриченко

**Ми зібрали чергові питання від нашої аудиторії та переадресували фахівцю. Цього разу питання й відповіді стосуються підлітків**

**– У чому причина підліткової агресії?**

– Підлітки – це найемоційніша та найскладніша аудиторія, яка не вміє реагувати на оточення. Вони тільки вчаться правильних реакцій. Вчаться будувати кордони, знаходяться на стадії самопізнання. Агресія – це невміння правильно реагувати або захист. Часто саме за допомогою сили діти заявляють про себе як про особистість. Для підлітків дуже важлива приналежність до певної групи людей.

Підлітки часто живуть не своїми думками, а соціальними, колективними. Агресію їм часто диктує оточення.

За словами психолога, через агресію підліткам легше продемонструвати силу та сміливість.

**– Як вплинути на підлітка?**

– Це складне питання, бо у підлітковий період, період без авторитетів, кордонів, страхів, інстинкту самозбереження, вплинути на дитину складно.

У хлопців та дівчат ще немає значних здобутків, які б свідчили про їхнє вміння досягати чогось, немає достатньо фінансів, щоб заявити про себе як про людину успішну, немає свободи переміщення. Більшість рішень за підлітка ухвалюють дорослі. От і маємо бажання самоствердитися за допомогою сили.

Часто буває так, що підлітку бракує поваги та розуміння дорослого. Важливо чути своїх дітей, будувати комунікацію не з позиції сили. Часто дорослі проявляють силу у ставленні до підлітка. Дорослі кажуть: «Ти будеш робити так, як я сказав, я тут головний» – підлітки так само потім поведуться. Вибудовуванню нормальних стосунків допоможе повага, адекватна комунікація як із рівним.

**– Чи мають батьки дружити з дітьми?**

– Достатньо авторитетності, поваги, зацікавленості. Бути друзями зі своєю дитиною не вийде, бо різні інтереси у поколіннях. Важливо своїм прикладом показувати дитині з раннього віку, що таке повага до себе, одне до одного. Важливо дитині пояснювати, що таке особисті кордони. Батькам не завадить дотримуватися однієї лінії виховання.

За словами психолога, сім'я має стати для дитини тихою гаванню, де її слухають та чувають.

## «ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

**«Чи зараховується до середньомісячного сукупного доходу для призначення субсидії виплата до Дня незалежності?»**

– Разова грошова виплата до Дня незалежності України не включається до середньомісячного сукупного доходу домогосподарства ветерана війни під час призначення та розрахунку розміру житлової субсидії (пункт 7 Порядку обчислення середньомісячного сукупного доходу сім'ї (домогосподарства) для всіх видів державної соціальної допомоги, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 22.07.2020 № 632).

**«Чи встановлюється надбавка до пенсії непрацюючим пенсіонерам, які отримують пенсію за вислугу років і мають дітей до 18 років?»**

– Так, непрацюючим пенсіонерам, які мають на утриманні дітей віком до 18 років, встановлюється надбавка до пенсії, яка призначена відповідно до Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» або Закону України «Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб», в порядку, визначеному постановою Кабінету Міністрів України від 16.07.2008 № 654 «Про підвищення рівня пенсійного забезпечення громадян».

Зазначеною постановою передбачено встановлення таких надбавок, зокрема й до пенсій за вислугу років. Тобто пенсіонер, який має на утриманні дитину віком до 18 років, має право на призначення цієї надбавки за умови, що не працює та не є фізичною особою-підприємцем.

У разі працевлаштування пенсіонера виплата зазначеної надбавки припиняється.

**«Чи треба пільговикам, яким пільги надаються залежно від доходів, звертатися до пенсійного фонду чи право на виплати в 2024 році буде визначено автоматично?»**

– У пільговиків, які протягом минулого року одержували пільгу з урахуванням доходу, право на виплату закінчилось 31 грудня 2023 року (Порядок надання пільг окремим категоріям громадян з урахуванням середньомісячного сукупного доходу сім'ї затверджений постановою Кабінету Міністрів України від 04.06.2015 № 389).

Із січня 2024 року право на отримання пільг з оплати житлово-комунальних послуг буде визначено органами Пенсійного фонду України відповідно до доходів, які були отримані сім'єю пільговика за період із липня по грудень 2023 року.



Колектив педагогічного училища, 80-ті роки



У зв'язку з тим, що кварталний звіт подається страхувальниками протягом 40 календарних днів після закінчення звітного кварталу, необхідні відомості про дохід сім'ї пільговика надійдуть до органів Фонду в лютому. Після цього буде розраховано пільгу на новий період.

Право на отримання пільг на новий період із січня 2024 року визначається автоматично. Пільговику додатково звертатись до органу Фонду не потрібно (крім випадку, коли у пільговика відбулися зміни (у складі сім'ї, місці проживання, переліку послуг, на які призначено пільги).

У разі якщо середньомісячний дохід сім'ї пільговика в розрахунку на одну особу перевищує величину доходу, який дає право на податкову соціальну пільгу (4240 грн у 2024 році), можна звернутися за житловою субсидією.

**«Чи надається відпустка для підготовки дипломної роботи?»**

– Відповідно до статті 216 Кодексу законів про працю України, працівникам, які успішно навчаються без відриву від виробництва в закладах вищої освіти із заочною формою навчання, впродовж навчального року надаються додаткові оплачувані відпустки на період підготовки та захисту дипломного проекту, дипломної чи творчої роботи тривалістю 4 місяці. А стаття 217 передбачає, що на час такої відпустки за працівниками за основним місцем роботи зберігається середня заробітна плата.

## НОРМА ЗАКОНУ

Працівникам, які успішно навчаються без відриву від виробництва у закладах фахової передвищої, вищої освіти з вечірньою та заочною формами навчання, надається додаткова оплачувана відпустка на період підготовки та захисту дипломного проекту, дипломної чи творчої роботи здобувачам закладів фахової передвищої освіти з вечірньою та заочною формами навчання – два місяці, а закладів вищої освіти – чотири місяці.

ФОТО З АРХІВУ СІМ'Ї

## ШАНОВНІ НАШІ 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.

**«Чи можуть призвати 25-річного юнака під час мобілізації?»**

– Громадян України чоловічої статі у віці до 27 років не можуть призвати за мобілізацією. Їх немає у військовому обліку військовозобов'язаних. Про це розповів начальник служби зв'язків із громадськістю Полтавського обласного територіального центру комплектування та соціалізації майор Роман Істомін.

За його словами, військовий облік ділять на облік призовників, військовозобов'язаних та резервістів. На військовий облік призовників беруть юнаків, яким виповнилося 17 років, після того, як вони отримують приписне посвідчення. Це потрібно для призову на строкову службу. При цьому під час воєнного стану призов на строкову службу не проводять, але процес приписки не скасовували.

Істомін уточнив, що на військовий облік військовозобов'язаних беруть громадян чоловічої статі з 27 років. Призовна комісія приймає рішення про їх переведення з військового обліку призовників.

Вже у 27 років громадянин, який був раніше призовником, повинен прийти до ТЦК. Там утворюється медична комісія, що визначає його рівень придатності за станом здоров'я. Якщо він придатний до військової служби, він із військового обліку призовників переводиться на військовий облік військовозобов'язаних, додає начальник служби зв'язків із громадськістю Полтавського обласного ТЦК.

І лише у 27 років він може бути мобілізований, принаймні, згідно з чинним законодавством. За контрактом він може бути призваний раніше, з 21 року. Але саме за мобілізацією лише у 27 років він взагалі потрапляє в облік, звідки призивають за мобілізацією. До цього не можуть закликати за мобілізацією фізично, тому що його немає у цьому обліку.

## ТВОРЧИСТЬ НАШИХ ЧИТАЧІВ

Коли закінчиться війна,  
Я в церкві стану на коліна,  
Я помолюсь усім богам,  
Що ще не вмерла Україна.  
Вона не вмерла і не вмере,  
І ще віки буде стояти,  
Бо той народ, що в неї є,  
Ніхто не зможе подолати.  
Ніхто не верне тих синів,  
Що віддали життя за волю,  
Вони бороли ворогів  
За крашу України долю.  
Тож молимося усі за вас,  
Синочки наші дорогі,  
І віримо, що прийде час  
І збудуться всі наші мрії.  
Країна знову оживе,  
Сади розквітнуть на руїнах,  
Пісні лунатимуть про те,  
Що ще не вмерла Україна!

Таїсія БАКАЄВА, 73 роки,  
м. Кременчук



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](mailto: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.