

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

Стаття 5 Конституції України

№6 (118)

# Наша ГРОМАДА

П'ЯТНИЦЯ,  
3 квітня '20

## Заборонено у зв'язку з коронавірусом

Враховуючи складну епідемічну ситуацію в країні, спричинену поширенням коронавірусу COVID-19, секретар Катеринівської сільської ради Тетяна Забродська видала відповідне розпорядження. Згідно з ним жителям громади забороняється перебувати на дитячих, ігрових та спортивних майданчиків в денний і вечірній час.

Розпорядження розміщено на офіційному сайті сільської ради. Про нього повідомляється також у вивішених в громадських місцях оголошеннях.

Рекомендовано дільничному офіцеру громади Ю. І. Береговому здійснювати патрулювання території з метою виявлення порушників та притягнення їх до відповідальності згідно з чинним законодавством.



## Допоможуть бідним та забезпечать роботою

Влада складе список малозабезпечених категорій громадян, щоб надати фінансову допомогу найбільш бідним під час карантину. Про це йшлося на щоденній селекторній нараді минулої середи за участі Президента Володимира Зеленського.

Крім того, Кабінет Міністрів терміново розробить програму створення робочих місць для

тих, хто приїхав із-за кордону або втратив роботу у зв'язку з поширенням коронавірусу. «Ми плануємо створити багато робочих місць уже через кілька тижнів. Зокрема, нам потрібні будуть люди для ремонту доріг, мощення тротуарів, прибирання територій. Багато різних вакансій», – зазначив прем'єр-міністр Денис Шмигаль.

## Пальне подешевшає



Про це домовилися під час зустрічі минулої середи Анти-монопольний комітет та керів-

ники найбільших мереж АЗС. Більшість компаній погодилися з тим, що є можливість для подальшого здешевлення їхньої продукції в умовах обвалу світових цін на нафту та зменшення попиту на бензини і дизпаливо, викликаного карантинними заходами.

У відомстві очікують, що домовленість уже найближчим асом позначиться на цінниках заправок.

## Коли виплатять обіцяну тисячу

Кабінет міністрів минулої середи постановив виплатити у квітні одноразову грошову допомогу в 1 тис. грн для пенсіонерів, що отримують пенсії менше 5 тисяч гривень. Також "президентську тисячу" отримають деякі вразливі категорії

осіб. Рішення уряду ще має підтримати парламент голосуванням за оновлений бюджет.

Як повідомив прем'єр-міністр Денис Шмигаль, очікується, що народні депутати зроблять це наступного тижня.

## Пожаліть тварин, не паліть суху траву



ни. Такі пожежі швидко поширюються, особливо у вітряну погоду.

Шкода від спалювання листя і трави вкрай велика, адже вогонь знищує все на своєму шляху. Коли горить суха трава та очерет, гинуть дикі тварини, птиця (на фото). Моторошно чути їхні крики. Вам не жаль їх, шановні земляки?

Є й загроза перекидання вогню житлові будинки та господарські споруди.

Відповідно до Правил благоустрою території Катеринівської ОТГ заборонено спалювати листя, свіжозрізане гілля, рослинні залишки городи. У разі виявлення такого порушення працівниками виконавчих органів сільської ради або поліцейським офіцером громади винуватця буде притягнуто до відповідальності.

Катеринівська сільська рада

## Катеринівська ОТГ на карантині



Пандемія коронавірусу внесла суттєві корективи в наше життя. Як і по всій Україні, зачинилися заклади освіти та культури на території Катеринівської ОТГ. Хоча освітній процес не припинився – учні ліцею «Нова школа» тепер навчаються дистанційно, через інтернет та по телефону (читайте стор. 2). На особливий режим роботи перейшла Катеринівська сільська рада: прийом громадян обмежено, консуль-

тації – по телефону. Створено оперативний штаб (до нього включено працівників Катеринівської сільської ради та медиків), який вживає заходів, спрямованих на недопущення поширення коронавірусу на території ОТГ.

До профілактики поширення коронавірусу на території громади залучено комунальне підприємство «Обрій». Працівники КП обробляють дезінфекційною рідиною дошки в під'їздах ба-

гатоквартирних будинків, зупинки громадського транспорту, інші людні місця (на знімках). Цю роботу комунальники виконують в костюмах хімічного захисту, придбаних за кошти сільського бюджету.

Більшість місцевих жителів з розумінням поставилася до заходів, які вживаються центральною і місцевою владою у зв'язку з пандемією. Так, виходити на люди з маскою на обличчі стало для багатьох нормою.





## Навчаємося дистанційно

Карантин, запроваджений у країні в зв'язку з поширенням небезпечного вірусу, змінив і процес навчання школярів. У ліцеї «Нова школа» воно відбувається дистанційно. Ось що розповіла про нову форму навчання начальник відділу освіти, культури, спорту, туризму та охорони культурної спадщини Катеринівської сільської ради Яна Циба:



— На дистанційне навчання учні нашого ліцею перейшли 12 березня, тобто з перших днів карантину. Сьогодні ним охоплені всі класи. Для зручності на офіційному сайті ліцею було створено розділ «Дистанційне навчання», де є блог кожного з корпусів ліцею. На цих блогах має свою веб-сторінку кожен учитель. Він викладає матеріали уроків, завдання, тести тощо. Учень зобов'язаний згідно з розкладом заходити на сторінку відповідного вчителя,

переглядати завдання, виконувати їх у встановлений термін і надсилати вчителю.

Учні, котрі не мають технічних можливостей (відсутній інтернет-зв'язок), спілкуються з учителями в телефонному режимі та SMS-повідомленнями. Це не дуже зручно, особливо для учнів, але іншого виходу поки що немає.

Коли повернемося до звичної форми навчання – залежатиме від тривалості карантину. Навіть якщо він не закінчиться 31 травня, навчальний рік буде завершено до 1 липня. Навчальний матеріал, що не вдасться охопити дистанційними технологіями, буде надолужуватись у вересні.

Зазначу також, що з 6 квітня для учнів 5-11 класів усієї країни стартує проект "Всеукраїнська школа онлайн". Уроки з 11 предметів за чітким розкладом будуть транслювати українські телеканали та ютуб-канал МОН щодня з понеділка по п'ятницю. Початок занять о 10.00 год. 5 клас - Плюс-Плюс, 112 Україна; 6 клас - ZOOM та News One; 7 клас - ZiK 8 клас - Індіго та Уніан; 9 клас - Рада та UA; Культура; 10 клас - UA; Перший 11 клас - Канал М1

Щодо підсумкової атестації та ЗНО. Як відомо, учнів четвертих та дев'ятих класів в нинішньому навчальному році звільнено від екзаменів, а зовнішнє незалежне оцінювання пройде у визначені міністерством терміни.

Закликаємо батьків допомагати і дітям та заохочувати їх до навчання. Всі поки що залишаємося вдома. І навчаємося вдома.

## Що передбачає закон про ринок землі

**У ніч з 30 на 31 березня депутати ухвалили багатостраждальний законопроект 2178-10, який запроваджує ринок земель. «За» рішення проголосувало 259 народних депутатів.**



Це лише початок, адже Верховній Раді в майбутньому необхідно буде ухвалити ще низку додаткових документів з так званого «земельного пакету», в яких також частково будуть прописані відносини між учасниками земельного ринку.

Тепер коротко про найголовніше в прийнятому законі.

**Перше.** З 1 липня 2021 року скасовується дія мораторію на продаж сільськогосподарської землі.

**Друге.** З липня 2021 до 1 січня 2024 буде діяти обмеження на купівлю землі – не більше 100 га в одні руки. З 2024 року обмеження становитиме до 10 тис га в одні руки.

**Третє.** З 2021 до 1 січня 2024 року право на купівлю

землі буде тільки у фізосіб. Юридичним особам забороняється купувати землю сільськогосподарського призначення.

**Четверте.** Щодо надання права іноземцям купувати землю позиція не змінилась – питання буде вирішуватись на референдумі.

**П'яте.** Іноземцям заборонено купувати землю, що розташована ближче 50 км від державного кордону України, незважаючи на результати референдуму.

**Шосте.** Не зможуть купувати з 2024 року українську землю також компанії, власниками яких є громадяни країни-агресора – Росії, що входять до терористичних організацій.

Також заборона поширюється на компанії, що знаходяться у власності іноземних держав або офшорів чи бенефіціара, яких неможливо встановити. Купити українську сільгоспземлю також не зможуть юрособи з країн, які не співпрацюють у сфері протидії відмиванню доходів, одержаних злочинним шляхом та компанії під санкціями.

**Сьоме.** Переважне право на купівлю землі матиме її орендар. Орендарі, які працюють на землі і мають право користування не пізніше ніж з 2010 року, зможуть викупити землю з розстрочкою до 10 років за ціною нормативної грошової оцінки таких ділянок і без проведення земельних торгів. Право власності покупця отримує після першого платежу. Орендар має можливість передати переважне право на придбання ділянки іншій особі, але про це повинен бути письмово повідомлений власник.

**Восьме.** Банки зможуть стати власниками землі тільки за умови, якщо земельна ділянка дісталась їм як заставне майно за непогашеним кредитом. Такі ділянки фінансово повинні продати протягом двох років після отримання права власності на земельних торгах.

**Дев'яте.** Мінімальна ціна – не менше нормативної грошової оцінки. До 2030 року.

**Десяте.** В перші два роки буде діяти заборона на продаж державної землі.

## Коронавірус уже в Україні. Що треба знати

### Обмеження на пересування та зібрання

На жаль, нашій країні не вдалося уникнути поширення коронавірусної інфекції та смертей, викликаних нею. Саме цим продиктовані жорсткі заходи, що вживаються органами влади. Ось деякі з них.

Рішенням уряду із 17–18 березня заборонені: регулярні та нерегулярні перевезення пасажирів автомобільним транспортом у приміському, міжміському внутрішньообласному і міжобласному сполученні; перевезення більше 10 пасажирів одночасно у трамваях, тролейбусах і автобусах, маршрутному таксі; закладам культури, ТРЦ, ресторанах та іншим закладам харчування, розваг і послуг приймати відвідувачів (ресторани та кафе можуть виконувати доставку їжі); масові заходи за участі більше 10 осіб, включно з обрядами та церемоніями; перевезення пасажирів залізничним транспортом в усіх видах внутрішнього та міжнародного сполучення до прийняття окремого рішення.

### Відповідальність за порушення

Верховна Рада України ухвалила закон, спрямований на запобігання поширенню коронавірусної хвороби COVID-19.

Відтепер за порушення правил карантину людей, санітарно-гігієнічних, санітарно-протиепідемічних правил і норм, передбачених законом України «Про захист населення від інфекційних хвороб», іншими актами законодавства, а також рішень органів місцевого самоврядування з питань боротьби з інфекційними захворюваннями, при-

значатимуть покарання у вигляді штрафів. Для приватних осіб – в розмірі від одного до двох тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян, для посадових осіб – у розмірі від двох до десяти тисяч неоподатковуваних мінімумів доходів громадян.

Крім того, закон передбачає адміністративну відповідальність за самовільне залишення місця обсервації чи карантину особою, яка може бути інфікована хворобою COVID-19, а також підвищення кримінальної відповідальності – за порушення санітарних правил і норм щодо запобігання інфекційним захворюванням.

### Антисептик своїми руками

Всесвітня організація здоров'я рекомендує обробляти руки антисептиком не менше 30 секунд, приділяючи особливу увагу зоні під нігтями.



У разі дефіциту антисептика його можна приготувати вдома з інгредієнтів, наявних в будь-якій аптеці. Для виготовлення 1 л антисептика знадобиться 833 мл етилового спирту, 42 мл перекису водню та 15 мл гліцерину.

Змішайте інгредієнти, додавши трохи дистильованої або хоча б просто кип'яченої води. Кількість визначте виходячи з потрібної консистенції.

Розлийте отриманий розчин в кілька невеликих ємностей, носіть із собою і не забувайте регулярно користуватися.



### Як запобігти поширенню інфекції

- Жодних рукоштовань! Використовуйте інші способи привітання – кивок, торкання кулаками, ліктями і т. д.
- Використовуйте тільки свій кулак, щоб торкнутися вимикача світла, кнопки ліфта тощо.
- Відчиняйте двері закритим кулаком або стегном – не беріться за ручку рукою, якщо немає іншого способу відчинити двері. Особливо це важливо для туалетів і публічних місць.
- Користуйтеся дезінфікованими серветками в магазинах, протирайте ними ручки і дитячі сидіння в продуктових візках.
- Мийте руки з милом протягом 10–20 секунд або використовуйте де-

зінфікуючий засіб для рук на спиртовій основі завжди, коли повертаєтесь додому з будь-якого місця, де були люди.

- Кашляйте або чхайте в одноразову серветку і викидайте її.

### Важливі зауваження

Цей вірус поширюється крупними краплями при кашлю і чханні. Це значить, що повітря вас не заразить. Але всі поверхні, де ці краплі приземляються, заразні в середньому протягом тижня.

Вірус знаходиться на поверхні, і ви не заразитесь, якщо на ваше захищене лице ніхто не буде прямо кашляти чи чхати.

Цей вірус вражає тільки легені. Єдиний шлях зараження ним – потрапляння через ніс або рот з вашої руки, кашель або чхання зараженого у ваш ніс чи рот.







# «У колгоспі я працював з тринадцяти років»

била тільки у вихідні. Я насипав у кишеню дві жмені і – на вулицю. Зустрів однокласника Петю Вовторніка, дав йому жменю насіння. Лузаємо. Петя, помітивши, що я випльовую лушпиння, попросив віддавати його мені. «Воно вкусне», – сказав. У нього пальці були пухлі, ледь не репали. З голоду. Тим часом мій батько почав будувати нову хату. Дядько Іван Вовторнік попросився допомагати. Мати дала йому два відра картоплі.

## Одяг носили до дірок

На запитання про одяг та взуття селян у перші повоєнні роки Василь Фулга відповів так:

– Одяг в основному був самошитий, з домотканого полотна. Носили його до дірок. Коноплі вирощували на своїх городах. Я теж носив полотняні штани. І перший мій портфель був полотняний. Мати пошила, їй це добре вдавалося. Узимку ходили у валянках, поверх них – чуні, склеєні з автомобільної гуми. Тільки сніг сходив, ми знімали валянки. На теплу пору батько купував мені в місті драні черевики, я їх і одягав у школу. Повертаючись додому, роззувався і йшов босим. Ми, діти, були привчені до того, що треба берегти речі. Згодом у магазинах появилася фабрична одяг. І мені купили костюмчик. На розмір більший, ніж треба. Щоб я його два роки носив. Мати вкоротила штани. А калоші тоді носили модники, в яких гроші водилися. Калоші одягали на хромові чоботи. У мене хромові чоботи появилася 1959 року. Гроші заробив у колгоспі, я вже школу закінчив. Працював у колгоспі я з тринадцяти років. І не тільки я. Багато школярів проводили канікули на роботах у колгоспі. Нужда змушувала.

## «Сало жовтіло, аж червоніло»

– При Маленкові жити стало легше, – Василь Федорович має на увазі Георгія Маленкова, який після смерті Сталіна очолював радянський уряд і зменшив оподаткування селян. – У нас появилася



Цукерки нам, дітям, рідко перепадали. Подушечки, «лампасе». Шоколадних і не бачили. Привозили цукерки батьки з міста. Небагато, грамів із сто. З'їси ті цукерки, потім руку облизуєш.

## Вірші про село, про свій рід

Ще багато розповів Василь Фулга. Про те, як закінчивши школу (цього моменту дуже чекав), він безуспішно пробував продовжити навчання в Кіровограді – у всіх закладах казали, що без паспорта не приймають, а селянам документів влада не видавала. Як, залишившись в Грузькому, працював у колгоспі вантажником, причіпником, як згодом йому довірили трактор «Владимировец» (спеціальних курсів не проходив – син тракториста ж!). Як згодом Бринза (один з найкращих, на думку Фулги, голів грузьківського колгоспу) направив його в Бобринецький сільгосптехніку. Як він здобував там спеціальність зоотехніка, як займався спортом (боротьбою), як потім служив в армії (військова справа прийшла до душі), працював на відповідальних постах в споживчій кооперації й колгоспах. Як 1967 року в Грузьке приїхала тітка Оксана – молодша мати сестра, котру з батьками було вислано на північ Росії.

– Тітці Оксані тоді було за п'ятдесят, – пригадав Василь Федорович. – Вона й розповіла, як настраждалися вони на чужині. Її мати, моя баба, витримала тільки півтора року, померла. Після того тітчині діти приїздили сюди не раз. І тепер спілкуюся з ними, по телефону.

Показав Василь Федорович і свої фотоальбоми. Серед знімків різних часів зберігається квитанція про те, що в листопаді 1955 року він, восьмикласник Грузьківської школи, заплатив 75 карбованців за навчання в першому семестрі.

– До 1956 року навчання у старших класах було платне, – пояснив. А на завершення розмови почитав свої вірші – про село, про свій рід. В одному з них ідеться про діда Митрофана: «Він працюючий був від роду, Господар знаний всім селом. За те, що добру мав господарю, Його назвали кулаком...»

Віктор КРУПСЬКИЙ

**На знімках:** Василь Фулга нині на своїй «дачі» в Грузькому; Митрофан Варлавін; Федір Фулга; Василь Фулга на військовій службі.

Близько 200 тисяч селянських домогосподарств експропріювала більшовицька влада в Україні, проводячи колективізацію. Постраждало від 1,2 мільйона до 1,4 мільйона людей. Більше половини з них – близько 860 тисяч – виселили до Сибіру та на північ Росії. Їх там використовували на найважчих роботах. Опинилися в засланні і Митрофан Арсентійович Варлавін та його сім'я, жителі Грузького.

## «У розкуркулюванні діда брав участь його двоюрідний брат»

– Вони мали хату й хазяйство он там на горбі, де тепер вулиця Пушкіна, – показав рукою внук Митрофана Варлавіна кропивничанин Василь Фулга, який батьківське домоволодіння на вулиці Парковій у Грузькому уже два десятиліття використовує як дачу (там і відбулася ця розмова).

– Дід Митрофан народився 1875 року, – розповів Василь Федорович далі. – Служив у царській армії в козаках, є й фото з того часу. Коли в Грузькому проводилася колективізація, його зарахували до куркулів. Відібрали усе добро. У розкуркулюванні діда брав участь його двоюрідний брат. Митрофана Арсентійовича із жінкою і молодшою дочкою погнали на Соловки. Ще дві незаміжні дочки – в тому числі моя майбутня матір – залишилися в Грузькому. У їхню хату поселили якогось старика з бідняків, йому за вісімдесят було. Мати з тіткою зайняли халупу, яка пустувала, помазали її. Згодом дідуган, якому влада подарувала варлавінське житло, звернувся до матері й тітки: «Дівчата, повертайтеся в свою хату. Бо мене примушують збирати врожай в колишньому вашому хазяйстві. А я ж сил не маю». Вони й повернулися. Їх теж примушували збирати «свій» врожай та віддати його колгоспу. Отаке чинилося...

## «У Грузькому їм життя не було»

Фулга замовк на якусь хвилину – йому важко говорити про жахи, які пережили рідні. І продовжив:

– Згодом мати й тітка Катерина перебралися в село Вільне, бо в Грузькому їм життя не було. Звідти подалися в Сумську область. Працювали там у радгоспі. Добре трудилися, старалися. Але й там їм пригадали походження. Заступився директор: «Аби так працювали комсомольці, як ці дівчата». 1933 року мати взяла відпустку, приїхала

сюди. Пройшлася Грузьким і вжахнулася: скрізь люди мертві лежали. Вона й поїхала на Сумщину. Там і заміж вийшла. За земляка. Батько – теж з Грузького. Згодом вони перебралися в рідний край. 1941 року народився я.



Чи пам'ятаю війну? У мене на руках і ногах пам'ятні знаки про неї – сліди від осколків гранат, які ми кидали в погріб. Тоді ми вже в Грузькому жили. Пам'ятаю, як 1943 року Червона армія наступала. Наші з літаків німців бомбили. Батько мобілізував до армії польовий військкомат. Батько воював. Повернувся з війська 1946 року. Влаштувався в Карлівській МТС трактористом. Батьки хотіли побудуватися на колишньому подвір'ї матиного батька – висланого на північ Митрофана Варлавіна, але сільрада не дала дозволу.

## Сусідський хлопчина пухнув з голоду

Розповів Василь Фулга й про голодний для багатьох українців 1947 рік:

– Наша сім'я не голодувала. Батько працював в МТС, там йому платили зерном чи, може, й грошима. Не те, що в колгоспі, де працювали «за паличку» (Фулга має на увазі трудодні. – В.К.) До того ж, ми мали овочі з власного городу, була й коза. А через дві хати від нас жили Іван і Настя Вовторніки, в них було четверо дітей; ця сім'я не мала чого їсти. Яюсь у неділю мати насмажила гарбузового насіння, вона це ро-



кабанчик, потім – іще. Різали свиней перед Різдом і перед Пасхою. Сало зберігалось в полотняному мішку, його клали в дерев'яний ящик. Ящик ставили в коморі. Сало з часом жовтіло, аж червоніло. Але сало є сало. Батько без сала не міг. Він брав на роботу або сало, або шматок солоного здору – середового жиру. Здір і солили, і перетоплювали на смалець. Бувало, намажеш кусень хліба смальцем. Смачно!



## «Малятку» – від гірників

Черговий подарунок отримали незадовго до карантину вихованці володимирівського дитсадка «Малятко» від АТ «Кіровоградське рудоуправління». Іграшки загальною вартістю близько семи тисяч гривень передали дошкільному закладу представники гірничого підприємства Павло Іщенко, Катерина Кучеренко та Людмила Максева.

Вони завітали в «Малятко», коли там проводився ранок з нагоди початку весни. Малюки показали гостям свої таланти – співали, танцювали, декламували віршики.

Як «Наша громада» уже повідомляла, діяльність дитсадка у Володимирівці відновлено нинішнього року після тривалої



перерви. Зроблено добротний ремонт приміщення, його обставлено новими меблями, налагоджено роботу власної кухні. З місяць тому в закладі налічувалося дев'ятеро вихо-

ванців. Тепер їх дванадцять. За словами очільниці «Малятка» Анастасії Ляхової, їх було б більше, якби не карантин, через який роботу закладу призупинено.

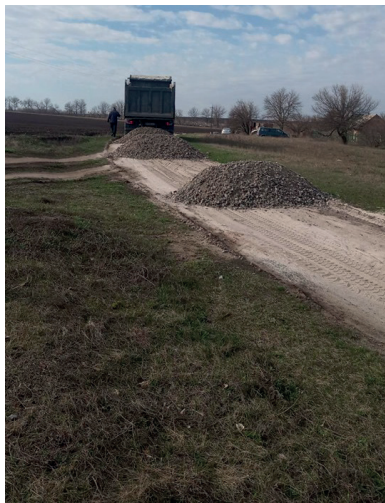
## Час благоустрою

Білощепеневим покриттям встелено нещодавно дорогу до кладовища в Обознівці. Про це подбала Катеринівська сільська рада.

Розпочато ремонт покриття на частині вулиці Миру в Оси-

ній і Світанковій у Обознівці, на Яблуневій у Катеринівці. У Лісному прокладуть водогін ще на трьох вулицях.

Тим часом АТ «Кіровоградське рудоуправління» бере участь у впорядкуванні кате-



старої огорожі навколо нього. Торік бюджетним коштом там замінено значну частину паркану, нинішнього року ці роботи продовжаться. Вздовж нової огорожі буде посаджено 70 туй, їх «Кіровоградське рудоуправління» уже замовило.



куватому. У планах сільради на найближчий час – полагодити покриття на вулицях Централь-

ринівського кладовища. Гірники, використовуючи кар'єрну техніку, демонтували залишки

## Ваше здоров'я

### Безконтрольне харчування знижує імунітет

*Люди по-різному реагують на стрес. Дехто під впливом переживань, змін повсякденності, ізоляції починає більше їсти, хоча раніше він такого не робили. Таким способом хочуть впоратися зі ситуацією, що склалася, заспокоїти свої емоції, відволіктися, побороти стрес.*

Але, як зазначає дієтолог Світлана Фус, безконтрольне харчування знижує фізичну енергію, заважає здоровому сну, послаблює імунітет і здатність організму чинити опір зовнішнім інфекціям та вірусам.

На що важливо звернути увагу, щоб не переїдати під час карантину?

► Насамперед, радить дієтолог, – на ваші звички в прийомі їжі. Це може бути звичка перекушувати, коли немає почуття голоду. Також будь-які сторонні заняття під час їжі можуть призвести до переїдання. Коли людина відволікається і не зосереджена на процесі прийому їжі, повноцінне почуття ситості не настає – організм просто "не запам'ятовує", що він вже отримав достатню їжі.

► Друге – необхідно організувати режим харчування. Ста-

ло більше вільного часу, коронавірус "змінив" ваш розпорядок дня. Тому прийом їжі приблизно в один і той же час, з інтервалом в три - п'ять годин, буде краще регулювати рівень глюкози і інсуліну в крові, а також гормони го-



лоду. З'їдайте достатню кількість їжі за кожний прийом, щоб почуття ситості відчувалося не менше трьох годин..



► Третє – між прийомами їжі необхідно пити воду або напої без цукру. Солодкі газовані напої, кава, чай або соки підвищують рівень інсуліну в крові, що сприяє відкладенню жиру. Якщо незабаром після їжі ви відчуваєте голод, не поспішайте знову їсти, випийте спочатку води.

► Четверте – зверніть увагу на вміст цукру, жиру і солі в раціоні. Їх надмірне вживання впливає на нашу вагу більше чим інші компоненти їжі.

► П'яте – не забувати про фізичну активність.

## Паркуйтеся культурно



Поки столичні розумники розказують народу, який це чудовий засіб пересування – велосипед, величезна кількість селян давно зробила вибір на його користь.

Незамінним він є і для багатьох катеринівців. Ще недавно, приїжджаючи до магазину, інших закладів та установ, вони залишали велосипеди обпертими на дерева та стіни будинків. А тепер користуються паркувальними стійками, придбаними АТ «Кіровоградське рудоуправління» та встановленими його працівниками.

Паркувальні стійки додали Катеринівці ошатності, впорядкованості.

## З нагоди народження дитини

**Володимиру Желовникову і його дружині Інні**

*Дорогі Володимире й Інно!*

*Приєднуємося до привітань, які ви нещодавно почули з такого чудового приводу, як поповнення в сім'ї. Раді за вас. Не сумніваємося: оточите свою красуню любов'ю і турботою. Віримо: вона виросте гарною людиною. Бажаємо вашій сім'ї доброго здоров'я, щастя, благополуччя.*

*Працівники АТ «Кіровоградське рудоуправління»*

**Сергію Охріменку та його дружині Юлії**

*Дорогі Сергію і Юліє!*

*Велике щастя прийшло нещодавно у вашу сім'ю – до п'яťох синів додалася доня. Знаємо, як ви чекали цього! Бажаємо новонародженій та всім вам міцного здоров'я і всього найкращого.*

*Нехай вас оберігає Господь!*

*Працівники АТ «Кіровоградське рудоуправління»*