

Навесні у багатьох українців зростуть пенсії

Передбачуваний розмір індексації 13%

с. 2

За два роки в Кременчуцькому перинатальному центрі II рівня народилося 2421 немовля, 55 із них – в укритті

с. 3

Час подбати про важливу умову вирощування розсади – хороше освітлення

с. 13

Грип типу А

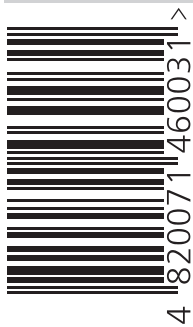
Як його розпізнати, чим лікувати та в чому небезпека, розповіли лікарі

с. 14

Корисні хобі

Найцікавіші ідеї для дозвілля

с. 15



Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 10 грн.

№6 (1137), 8 лютого 2024 року



БЛОКУВАТИ БАНКІВСЬКІ КАРТИ ПЕНСІОНЕРІВ НЕ БУДУТЬ

У ЗМІ поширюється некоректна інформація від імені Мінсоцполітики щодо начебто можливого блокування банківських карток пенсіонерів через відсутність руху коштів на них

Як повідомили у Мінсоцполітики, вони не давали жодних коментарів щодо будь-якого блокування банківських карток українських громадян.

По-перше, тому що жодної норми такого плану немає в законодавстві чи нормативних актах, які регулюють сферу соціального забезпечення.

По-друге, тому що Мінсоцполітики не має ані повноважень, ані технічної можливості впливати на діяльність банків щодо блокування банківських карток.

Новина, яка була некоректно інтерпретована окремими ЗМІ, стосується іншого.

Якщо пенсіонер із числа внутрішньо переміщених осіб, який став на облік як ВПО до 24.02.2022 року, не користується своєю банківською картою протягом тривалого періоду (не менше шести місяців), і по такій картці немає руху коштів, пенсія такої особи про-

довжує нараховуватись, але до моменту з'ясування обставин пенсія не перераховується такій особі на її картковий рахунок.

Причина цього – те, що значна частина пенсіонерів із числа ВПО, зареєстрованих як ВПО до 24.02.2022 року, проживає на тимчасово окупованій території. В такій ситуації держава не має можливості оперативно з'ясувати інформацію щодо того, чи власник картки не втратив до неї доступ (і нею згодом можуть скористатися шахраї) і чи є власник живим, адже під час війни ризику смерті чи зникнення людини, на жаль, зростають в рази.

Тому для продовження виплат такій особі держава має отримати підтвердження, що пенсіонер живий і сам користується своєю картою.



До моменту, доки пенсіонер не підтвердить свою особу, пенсія йому і далі нараховується Пенсійним фондом, але не перераховується на картку.

Щойно людина підтверджує свою особу, нараховані виплати перераховуються на її рахунок. Інформація щодо можливого блокування картки не відповідає дійсності.

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.

ПАМ'ЯТНИКИ

ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ ОФОРМЛЕННЯ ПАМ'ЯТКОЮ

Портрет на камені Фотогемаль. 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



* пенсіонерам зніжка 5%

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. Онуфрївка, 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

НАВЕСНІ У БАГАТЬОХ УКРАЇНЦІВ ЗРОСТУТЬ ПЕНСІЇ

З початку 2024 року в Україні збільшилася мінімальна пенсія на понад 260 гривень. З 1 березня також очікується індексація пенсійних виплат, заявив прем'єр-міністр Денис Шмигаль



З 1 січня 2024 року окремі пенсії в Україні зросли через перегляд прожиткових мінімумів для різних груп населення. А вже у лютому відбудеться перерахунок пенсій, що вплине на їхній розмір.

Станом на 1 лютого мінімальна пенсія залишатиметься на рівні 2361 грн, тоді як максимальна пенсія складатиме 23 610 грн.

Також у другій половині лютого стане відомо про конкретні цифри індексації пенсій, яка має бути реалізована з 1 березня 2024 року.

У нарахуванні буде запроваджена бальна система. Вона вирівняє диспропорції між пенсіонерами, які давно вийшли на пенсію, і тими, хто вийшов нещодавно. Відповідно, виплати пенсіонерам, які виходили на пенсію раніше, підтягнуться до «сучасного рівня».

— Закон містить положення про те, що щороку з 1 березня відбувається індексація. Щоб таку індексацію провести, ми маємо отримати постанову Кабінету міністрів, якою буде визначено коефіцієнт індексації. Розмір підвищення і власне перерахунок залежатиме від затвердження відповідного показника, — зазначила заступниця Голови правління Пенсійного фонду Ірина Ковпашко.

Окрім цього, з 1 квітня планується оновити суми виплат для пенсіонерів, які продовжують працювати.

Передбачуваний розмір індексації пенсій становить приблизно 13%. Після індексації у 2024 році середня пенсія має зрости до 6 тис. грн.

ПОНАД 400 ГА ТЕРИТОРІЇ ПОЛТАВЩИНИ ЗАЙМАЮТЬ СМІТТЄЗВАЛИЩА

На території Полтавської області понад 400 га площі займають сміттєзвалища

Про це стало відомо на засіданні постійної Комісії обласної військової адміністрації з питань охорони довкілля, раціонального використання та відтворення природних ресурсів.

Директор Департаменту екології та природних ресурсів області Сергій Олейніков розповів, що однією з найгостріших екологічних проблем у регіоні залишається питання відходів — їх утворення, накопичення, відсутність належного рівня переробки та вивезення на несанкціоновані сміттєзвалища.

— За даними Департаменту екології та природних ресурсів ПОВА, в області налічувалося 523 сміттєзвалища загальною площею 439,95 га (з яких паспортизовано було лише 85 або близько 16%). Відповідно до інформації, отриманої від територіальних громад області, наразі обліковується 334 сміттєзвалища, — говорить Олейніков.

Відповідно до нової редакції Закону України «Про управління відхо-



дами», що набув чинності у липні минулого року, територіальні громади області мають врегулювати питання із сміттєзвалищами, а саме:

- провести їхню інвентаризацію для ухвалення рішення про подальшу експлуатацію (функціонування чи закриття);
- поетапно закрити сміттєзвалища, які не відповідають вимогам;
- відновити земельні ділянки після припинення експлуатації сміттєзвалищ;
- забезпечити ліквідацію несанкціонованих звалищ;
- забезпечити функціонування об'єктів інфраструктури управління відходами;
- сприяти залученню іноземних інвестицій у сфері поводження з відходами.

Яна ГУДЗЬ

ХТО З КРЕМЕНЧУЖАН МАЄ ПРАВО НА КОМПЕНСАЦІЮ ПРОЇЗДУ

З 1 січня 2024 року члени загинлих (померлих) захисників і захисниць України мають право на відшкодування проїзду автотранспортом на міжміських та міжобласних маршрутах. Про це повідомляє пресслужба Кременчуцької міської ради

Для отримання відшкодування кременчужанам необхідно не пізніше року з дня здійснення поїздки звернутися до ЦНАПу та замовити послугу 58/59-55. Детальніше дізнатися про послугу, а також ознайомитися з переліком документів, необхідних для відшкодування коштів, можна на сайті установи.

Компенсація проїзду відбуватиметься з обласного бюджету відповідно до рішення Полтавської обласної ради.

Також отримати додаткову компенсацію на проїзд можуть такі категорії громадян:

- постраждалі учасники Революції Гідності;
- учасники бойових дій;
- особи з інвалідністю внаслідок війни;
- особи, які супроводжують осіб з інвалідністю внаслідок війни I групи (не більше однієї особи);
- особи з інвалідністю та діти з інвалідністю (в період із 1 жовтня до 15 травня);
- особи, які супроводжують осіб з інвалідністю I групи або дітей з інвалідністю (не більше однієї особи) (в період із 1 жовтня до 15 травня);



- діти з багатодітних сімей;
- батьки військовослужбовців, які загинули, померли чи зникли безвісти під час проходження військової служби;
- військовослужбовці, які стали особами з інвалідністю внаслідок захворювання, пов'язаного з проходженням військової служби;
- члени сімей загинлих (померлих) ветеранів війни;
- члени сімей загинлих (померлих) Захисників і Захисниць України;
- члени сімей осіб, які перебувають у полоні або зникли безвісти в районі проведення АТО/ООС.

Отримати консультації щодо замовлення послуг можна за телефонами: 096-097-15-88, 050-255-15-88.

Яна ГУДЗЬ

КАБМІН ПРОДОВЖИВ СОЦІАЛЬНІ ВИПЛАТИ ДЛЯ ВПО

Кабінет міністрів спільно з Мінсоцполітики продовжив соціальні виплати всім українцям у статусі внутрішньо переміщених осіб до 1 березня 2024 року

Таке рішення аргументоване тим, щоб підтримати представників соціально незахищених категорій у зимовий період. Про це розповіла глава Мінсоцполітики Оксана Жолнович в ефірі телеканалу Рада.

З огляду на зимовий період, труднощі з пошуком роботи і ще низку обставин ми вирішили з Кабінетом міністрів продовжити виплати абсолютно всім внутрішньо переміщеним особам ще на місяць. Ми змогли знайти на це ресурс, це великі гроші, понад 6 млрд грн, — сказала вона. Тому в лютому абсолютно всі громадяни, які мають статус ВПО, зможуть отримати підтримку в повному обсязі.

З 1 березня 2024 року соціальні виплати залишать тим громадянам зі статусом ВПО, які підпадають під такі категорії: пенсіонери, чия пенсія менша за 9444 грн; люди з інвалідністю I і II груп; діти-сироти.

Виплати таким категоріям українців у статусі ВПО буде продовжено автоматично.

Оксана Жолнович додала, що передбачені виплати й іншим категоріям сімей. Після 1 березня вони можуть звертатися по відповідну допомогу.

Це стосується родин, де один із батьків займається доглядом за дитиною до 14 років, яка змушена відвідувати уроки в онлайн-режимі, тобто дистанційно. Це традиційно діти, чий школи знаходяться в місцях ведення бойових дій. Тобто, зрозуміло, що один із батьків не може працювати, — перерахувала Оксана Жолнович.

Щоб отримати допомогу, громадянам необхідно звернутися до служби зайнятості та отримати статус людини, яка шукає роботу.

Після такого звернення людина, зокрема, отримуватиме можливість працювати, піти на курси — тобто сприяти своїй економічній самостійності, — наголосує посадовець. Додає, що держава закликає кожного громадянина, який має змогу працювати — знаходити роботу.



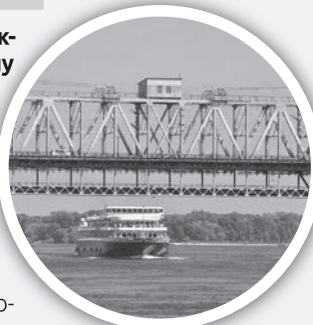
Ще Мінсоцполітики готове продовжити за заявою матеріальної допомоги і тим ВПО, яким вдалося знайти роботу, але дохід не перевищує 9 444 грн на кожного працюючого члена сім'ї.

Також на допомогу можуть розраховувати ті сім'ї, які мешкають на умовно безпечних територіях і мають дітей віком до 6 років, які не відвідують садочок через брак місць — через те, що один із батьків не має змоги працювати через обставини, які від нього не залежать.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... рух суден Дніпром можливий лише після дозволу та у світлий час доби.

Механізм отримання дозволу був затверджений у жовтні минулого року спільним наказом Полтавської обласної військової адміністрації та Оперативно-тактичним угрупованням «Суми». У ньому йдеться, що для отримання дозволу судовласник має звернутися до Полтавської ОВА з відповідною заявою. З моменту підписання наказу до облвійськадміністрації надійшло 26 заявок від судовласників щодо виходу 72 суден для проведення господарської діяльності на річці Дніпро.



... на Полтавщині планують побудувати найпотужнішу вітрову електричну станцію України.

В онлайн-режимі відбулася робоча нарада, де обговорили «Детальний план території за межами населених пунктів Глобинської міської територіальної громади для розміщення, будівництва, експлуатації та обслуговування вітрової електричної станції ДТЕК Полтавська ВЕС з орієнтовною проектною потужністю 650 МВт». Найближчим часом містобудівна документація буде розглянута архітектурно-містобудівною радою при Департаменті будівництва, містобудування і архітектури, житлово-комунального господарства та енергетики Полтавської ОВА.



... для людей з інвалідністю наступного року планують облаштувати 10 000 робочих місць.

У 2024 році держава зможе допомогти роботодавцям облаштувати щонайменше 10 тисяч робочих місць для людей з інвалідністю. На цю програму буде спрямовано 660 млн грн. За словами віцепрем'єр-міністра — міністра економіки Юлії Свириденко, одним із пріоритетів держави є усунення бар'єрів на робочому місці, зокрема, через обладнання таких місць спеціальними меблями, застосунками, необхідними для людей з інвалідністю, щоб вони могли почуватися комфортно та безпечно в робочому середовищі.



ВПО ТА УКРАЇНЦІ, ЯКІ ПОВЕРТАЮТЬСЯ З-ЗА КОРДОНУ, ЗМОЖУТЬ ОТРИМУВАТИ ДОПОМОГУ МАЛОЗАБЕЗПЕЧЕНИМ

Уряд розширив перелік категорій українців, які можуть отримувати від держави соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям відповідно до Закону України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям». Про це повідомляється на урядовому порталі

Раніше такий вид допомоги не призначався, якщо в родині є працездатні особи, які не працюють або за них не сплачувався єдиний соціальний внесок (ЄСВ) протягом попередніх трьох місяців перед зверненням на призначення цієї допомоги.

Згідно з повідомленням, фактично це унеможливило отримання допомоги по малозабезпеченості родинами внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які переїхали та внаслідок цього втратили роботу, а також українцями, які повертаються в Україну з-за кордону після тривалого перебування там та ще не встигли працювати в Україні.

Кабінет міністрів вирішив змінити цю ситуацію та 26 січня ухвалив відповідну постанову, яка розширює можливості призначення допомоги малозабезпеченим, щоб ті родини, які опинились у складній ситуації, могли отримати підтримку від держави.

Тож відтепер допомога строком на шість місяців призначатиметься також:

- для родин, що повернулись в Україну після тривалого (понад 90 днів поспіль) перебування за кордоном, навіть якщо в таких родинях є працездатні непрацюючі особи, які не сплачували ЄСВ;
- для родин внутрішньо переміщених осіб, які внаслідок переїзду не працювали або не сплачували ЄСВ.

Якщо в родині ВПО чи мігрантів, які повертаються, є працездатні особи, що не працюють, після призначен-



ня допомоги малозабезпеченим вони мають протягом двох місяців після призначення допомоги сприяти своїй економічній самостійності. Тобто мають або працювати, або стати на облік у Державному центрі зайнятості, щоб їм допомогли знайти роботу, або, за потреби, допомогли пройти перекваліфікацію.

Нагадаємо, допомога малозабезпеченим призначається тим родинам, у яких сукупний розмір доходів не перевищує рівень забезпечення прожиткового мінімуму для сім'ї, що наразі складає:

- для працездатних осіб — 55% прожиткового мінімуму (1665,4 грн);
- для дітей — 140% (віком до 6 років — 3 588,2 грн, 6-18 років — 4 474,4 грн);
- для осіб, які втратили працездатність — 100% (2 361 грн).

Розмір допомоги розраховується як різниця між рівнем прожиткового мінімуму для сім'ї та її середньомісячним сукупним доходом.

Віктор КРУК

ДОВІДКОВА «ДДС»

КУДИ ЗВЕРТАТИСЯ МОБІЛІЗОВАНИМ КРЕМЕНЧУЖАНАМ, ЩОБ ОТРИМАТИ 30 000 ГРН ДОПОМОГИ ВІД МІСТА

Військовозобов'язані, призвані на військову службу за мобілізацією після 1 січня 2024 року, можуть отримати одноразову матеріальну допомогу від територіальних громад області



У Кременчуцькій і Лохвицькій громадах своїх мешканців, які призвані на військову службу за мобілізацією з 1 січня, заохочують одноразовою допомогою у 30 тисяч гривень. Як повідомила директор департаменту соціального захисту населення Марина Доценко, кошти на виплати цієї одноразової допомоги мобілізованим із міського бюджету вже виділені.

— Військовослужбовці або члени їхніх родин можуть надати документи до відділу по роботі з ветеранами війни департаменту соціального захисту або до управління по роботі зі зверненнями громадян. Документи може занести член родини. Зарахування допомоги проводиться на банківську картку мобілізованого, — пояснила Марина Доценко.

Документи, які потрібні для отримання виплати:

- копія паспорта;
- копія ідентифікаційного коду;

- довідка з реквізитами банківського рахунку (картки);
- довідка від Кременчуцького РТЦК та СП про те, що призвали за мобілізацією;
- форма № 5 з військової частини (з якого числа проходить військову службу).

За довідками щодо цієї виплати можна звертатися:

- до відділу по роботі з ветеранами війни департаменту соціального захисту населення: м. Кременчук, вул. Небесної Сотні, 54, телефон — 73-94-77
- до управління по роботі зі зверненнями громадян: м. Кременчук, пл. Перемоги, 2, телефон — 74-37-91, 74-37-92, 74-37-93.

Віктор КРУК

КОЛЕКТИВ ШКОЛИ № 3 ГОРІШНІХ ПЛАВНІВ ПРИДБАВ КВАДРОКОПТЕР ДЛЯ ОДНІЄЇ З БРИГАД ЗСУ

Квадрокоптер Mavic 3 PRO для захисників вручили нашому землякові, який у складі механізованої бригади виборює Перемогу. Діти, вчителі та батьки збирали кошти протягом першого семестру. Для цього було організовано кілька заходів

Серед них благодійний шкільний ярмарок, де вдалося зібрати 55 570 грн. Влаштували також благодійну фотосесію та колядування — і зібрали ще 50 тис грн та 7245 грн відповідно.

Директорка школи № 3 Інна Шахман висловила подяку воїну-земляку та всім захисникам, які боронять нашу землю.

Під час зустрічі відбулася не лише передача квадрокоптера. Діти підготували та передали захисникам прапор України з побажаннями, конверти з листами та малюнками, чай та солодощі на згадку про рідну домівку.

Своєю чергою боєць подякував колективу школи за важливі подарунки та передав учням від побратимів український стяг.

— Сьогодні для мене особливий день: я тут серед вас, вдома, відчуваю спокій і любов. Дуже приємно отримувати подарунки. Mavic — це очі, щоб бачити ворога, — наголосив він.

— Я вдячний кожному учневі, батькам дітей, кожному вчителю — всім, хто брав участь у цій надважливій справі. Я обіцяю, що ця пташка буде служити нашій Вітчизні. І за можливості я підніму цей прапор, подарований бригаді.



Гість розповів, що на військову службу пішов добровільно 13 вересня 2022 року. Спочатку пройшов навчання за професією «сапер», зараз перебуває в окопах, разом із побратимами тримає оборону. За його словами, коли дружина сказала, що жити в окупації неможливо, тоді вирішив для себе: треба йти боронити країну, дітей.

У мирному житті він працював слюсарем із ремонту гірничого обладнання на дробарній фабриці (ДФ) Полтавського ГЗК.

Анастасія ЛЕВЧЕНКО

ЗБИРАЄМО НА ГУМУ ДЛЯ АВТІВКИ «ДРОНОВОДІВ» КРЕМЕНЧУЦЬКОГО БАТАЛЬЙОНУ ТРО

Бійці 145-го окремого батальйону територіальної оборони Кременчука, які тримають оборону на одній із ділянок фронту, терміново потребують допомоги. Після прильоту КАБів на їхню позицію автогума на автомобілі «дроноводів» потребує заміни. На придбання комплексу гуми на автівку військових потрібно майже 19 тисяч гривень



— Хто - за рибу гроші, а я - за колеса для аеророзвідки. Після прильоту ворожих КАБів наші дроноводи 145 баті залишилися без автогуми. Треба купувати нову, але розмір такий, що дешевше ніж за 4700 за колесо я не знайшов.

Будь ласка, подаруй бійцям суботню пляшку вина у грошовому еквіваленті на волонтерську карту — бо я сам 18800 грн не витягну.

Волонтерська карта: 4627 0551 1034 2143, — написав Сергій Кулясов на своїй сторінці у фейсбуці, звертаючись до всіх кременчужан.

Віктор КРУК

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... на Полтавщині викрили жінок, які у соцмережах виправдовували росіян.

Правоохоронці викрили двох жительок Полтавського району, які поширювали матеріали, в яких возвеличували росіян та представляли українські міста як «історичні території росії». За інформацією слідчих, упродовж вересня-жовтня 2022 року обидві жінки в забороненій в Україні соцмережі поширювали публікації, в яких українські міста називали «територіями росії» та возвеличували російських військових. Обвинувальний акт стосовно однієї з жінок скерували до суду. Стосовно іншої тривають слідчі дії.



... з російського полону повернули двох воїнів із Полтавщини.

31 січня Україна повернула додому 207 захисників. Полтавщина дочекалася двох своїх захисників — Івана Бурдима та Артема Шеремета. Старший сержант Іван Бурдим підписав контракт на проходження військової служби понад два роки тому. Іван був командиром відділення роти охорони Маріупольського РТЦК та СП. Захисника вважали безвісно зниклим, але в липні 2023 року стало відомо, що він у полоні. Молодший сержант Артем Шеремет був командиром гармати гаубичного самохідно-артилерійського взводу НГУ. Артем потрапив у полон у травні 2022 року.



... на Полтавщині за хабарництво судитимуть двох лікарів.

Прокуратура скерувала до суду обвинувальні акти стосовно лікарки приватної клініки та працівника МСЕК, які вимагали з військовозобов'язаного 5,5 тисячі доларів за встановлення групи інвалідності. У вересні 2023 року лікарка отримала ці кошти від чоловіка. Через кілька днів вона передала 1,5 тисячі доларів працівнику медико-соціальної експертної комісії. Описля працівник МСЕК, який на той час виконував обов'язки голови комісії, підписав акт огляду та довідку до акта щодо надання переселенцю II групи інвалідності.



ПОПРИ ВІЙНУ, НОВЕ ЖИТТЯ ПЕРЕМАГАЄ

За два роки в Кременчуцькому перинатальному центрі II рівня народилося 2421 немовля, 55 із них – в укритті

Два роки триває повномасштабна війна. На тлі болю та відчаю, які вона приносить щодня, новини про нове життя стають особливо цінними та підтверджують – попри все, життя перемагає!

Директор Кременчуцького перинатального центру II рівня, лікар акушер-гінеколог Радомир Сербін каже, що з першого дня війни й до сьогодні перинатальний центр працює в штатному режимі: «Ні на годину ми не припиняли роботу. Весь час працювали всі пологові зали, операційні, реанімаційні. Виконувалися всі лабораторні дослідження, УЗД. Лікарі та персонал були на робочих місцях».

Народжені під виття сирени

Того дня у перинатальному центрі на світ з'явилося шість немовлят: чотири хлопчики й дві дівчинки. Майже всі дітки народилися під виття сирени.

Іхні матусі кажуть – не одразу зрозуміли, що почалася війна. Лише наступного дня, коли стали добре почуватися після пологів, прийшло усвідомлення, в який страшний час вони народили своїх діточок.

Мешканка села Великі Кринки Людмила Ф. 24 лютого 2022 року народила хлопчика вагою 3150 грамів. Жінка розповідає, що прокинулася о шостій ранку, відчувши, що дитина готова з'явитися на світ.

– Я думала лише про те, щоб все дуло добре, щоб хлопчик народився здоровим, щоб пологи пройшли без ускладнень. Навіть, коли почала вити сирена, не звертала на неї уваги, бо вже було не до того. Лікарі, медсестри, акушерки – всі були сконцентровані лише на допомозі породіллям. Може, вони й хвилювалися через те, що відбувалося за стінами лікарні, але пацієнти цього не відчували. Мені надали всю необхідну допомогу, оточили увагою, заспокоювали, підказували, як правильно дихати. О 10.10 я народила синопчка.

І лише на другий день прийшло усвідомлення того, що відбувається в країні. Сирена постійно вила, рідні дуже хвилювалися й хотіли якомога скоріше забрати нас додому. Ми виписалися досить швидко, але, доки були в лікарні, медперсонал постійно заспокоював: казали, що не варто хвилюватися, бо все це може зашкодити, зокрема грудному вигодуванню...

Ці два роки ми весь час були вдома, нікуди не виїжджали. Зараз Кирило росте здоровим хлопчиком, я вірю, що весь цей жах скоро закінчиться, й ми будемо жити у мирній країні. Дуже хочеться нашим дітям щасливого життя, – розповідає Людмила.

Ще одна породілля кременчужанка Вікторія С. 24 лютого 2022 року народила дочечку вагою 3380 грамів. Вона теж з'явилася

на світ під завивання сирени. Впоратися з хвилюванням жінці допомагав чоловік Євген, який теж був присутній на пологах.

– У нас були спільні пологи, тому я думала лише про те, щоб усе було добре. Чоловік був поруч і дуже мене підтримував. Я народжувала в пологовій залі – в перший день ми ще не спустилися до підвалу. Пам'ятаю, у той день була якась додаткова метушня, але всі медики виконували свої обов'язки й не звертали особливої уваги на сирену. Я навіть не пам'ятаю, щоб хтось щось про війну казав. А ось пізніше, коли я бачила у вікно, як із супермаркету вивозять візками товар, як люди піддаються паніці, ставало моторошно. Ми нікуди не виїжджали, просто під час тривоги спустилися до підвалу й проводили там по кілька годин із немовлям. Зараз нашої Ніколь уже два роки, й коли вона чує сирену, то лається на неї й каже: «Ну-ну».

Я хочу подякувати всім, хто працює у перинатальному центрі й допомагає жінкам. Люди роблять свою справу, незважаючи на обстріли, на війну, на настрій. Вони заспокоюють, підтримують та створюють умови для того, щоб жінки та дітки були у безпеці й у комфортних умовах, – розповіла Вікторія.



У штатному режимі

На той час у перинатальному центрі працювало майже 400 осіб персоналу. У перший день війни всі були на місці у повному складі. Ніхто нікуди не поїхав, не втік – усі прийшли на свої робочі місця.

– Цей день неможливо забути, – каже старша акушерка Кременчуцького перинатального центру II рівня Олена Єгорова. – Я бігла на роботу під звуки сирени. Зранку, коли сигнал тривоги щойно ввімкнули, я запитала у мами, що це. Вона підтвердила страшну здогадку – війна. Прийшла на роботу, дівчата з Миргорода повідомили, що там уже бомблять. Було страшно, була невідомість, але всі працювали й намагалися зберігати спокій. Пацієнти дивилися на нас і теж намагалися бути спокійними. Вони всі прислухалися, виконували все, що їм казали. В перший день війни народилося шестеро немовлят: три жінки народили самі, трьом робили кесарів розтин, тож ми працювали й допомагали з'являтися на світ новому життю. Працювали в перший день нагорі, у залі, під звуки сирени. Спустилися до підвалу почали згодом.

Директор центру Радомир Сербін підкреслює, що не було жодного хаосу:

– Сама специфіка акушерства – це вміння дуже швидко ухвалювати рішення. Лікар-акушер завжди готовий до надання невідкладної допомоги. У будь-який час ми здатні розвернути за 10 хвилин операційну. До того ж під час ковіду ми відпрацювали навички й були готові до великої кількості пацієнтів.

Він із гордістю розповідає, що вже на другий день війни почалася робота над організацією укриття.



– Ми одразу почали думати про сховище. Стало питання – як нам приймати пологи, як оперувати, щоб жінки й діти, а також персонал були у безпеці. До нас приїхав міський голова В.Малецький, ми все обговорили й почали облаштовувати сховище. І весь час працювали штатно, – розповідає лікар.

На офіційній сторінці перинатального центру у фейсбуці є такий пост від 26 лютого 2022 року: «Перинатальний центр забезпечений всіма медикаментами та обладнанням у повному обсязі, питною водою. Перебоїв із харчуванням немає. За минулу добу народилося п'ять малюків, проведено три операції кесаревого розтину».

Пологи в укритті

Вже за два тижні у перинатальному центрі були облаштовані повноцінні операційна, пологовий зал із апаратом ШВЛ, операційним столом та усім обладнанням.

– Але до цього ми народжували в коридорі. Ми поставили необхідне обладнання, крісла – все, що потрібно, й народжували просто за шторкою в коридорі. Ми спустили ліжка, все, що у нас було, й приймали в середньому по три-п'ять пологів на день. Ми оперували, надавали допомогу. З перших днів війни серед пацієток було багато переселенців. Народжували жінки з Харкова, з Луганщини та Донеччини, були жінки з Маріуполя, – розповідає Радомир Сербін.

Пост в ФБ від 28 лютого 2022 року: «Життя продовжується! Сьогодні, о 13.10, в підвалі перинатального центру, в тимчасово облаштованому пологовому залі, під виття сирени народилася дівчинка вагою 3850, зростом 51 см. Мирослава – таке ім'я дали новонародженій батьки-харків'яни, які знайшли прихисток від війни в Кременчуці. Породілля та новонароджена українка почувать себе добре. Незважаючи ні на що – Україна непереможна!»



Це дійсно так. Бо незважаючи на труднощі та виклики війни, наші жінки виявляють неймовірну силу та вольовий дух, продовжуючи народжувати. З початку війни у Кременчуцькому перинатальному центрі II рівня народилося 2421 дітей, 55 із них – в укритті!

Радомир Сербін підкреслює, що і зараз під час тривоги усі пацієнти обов'язково йдуть в укриття:

– Ми знаходимося за кілометр від «Амстора», й коли туди прилетіла ракета, у центрі вибуховою хвилею винесло вікно. Але всі наші пацієнти й персонал знаходилися в укритті, тому ніхто не постраждав. Передусім – безпека, тому питання спуститися чи ні не обговорюється!

Зараз в укритті зроблено якісний ремонт, є все необхідне обладнання. Тут зберігається понад тонну води, запас їжі на місяць, запаси харчування для дітей. Крім того є чани для приготування їжі на вогні, встановлені два генератори, є ковдри, обігрів. Тож у підвальному приміщенні можна працювати повністю автономно.

До речі, під час блекауту 23 вересня 2022 року перинатальний центр також працював у штатному режимі.

– Ми запустили генератор. Тож у нас було світло, у двох корпусах працювали ліфти, була в роботі автономна котельня, було тепло, йшла гаряча вода, працювала свердловина, каналізація. Був навіть інтернет через старлінк. До нас приходили люди, заряджали телефони, підключалися до інтернету. Лікарня працювала у штатному режимі: ми оперували, народжували, – згадує лікар.



Сила духу

За даними UNFPA, близько 265 000 жінок в Україні були при надії станом на початок російського вторгнення. Багато з них були змушені народжувати в умовах обмеженого доступу до медичної допомоги, в приміщеннях, що перебували під обстрілами, без електрики, води й опалення. Пологи в підвалах або на станціях метро стали сумною й поширеною реальністю.

На щастя, у Кременчуці якісну медичну допомогу отримували всі, хто її потребував.

– Ця рішучість українок народжувати дітей у військовий час свідчить про велику віру в майбутнє та силу духу. Жінки проявляють себе не лише як матері, але і як будівничі нормального, повноцінного життя своїх дітей, не дозволяючи війні позбавити їх права на щасливе материнство. Жінки, які продовжують народжувати та виховувати дітей, незважаючи на військові дії, залишаються світлим прикладом сили, віри та волі до життя в умовах важких випробувань, – підсумував директор Кременчуцького перинатального центру II рівня Радомир Сербін.

Мирослава УКРАЇНСЬКА



ЦІКАВЕ ЗАСТОСУВАННЯ КРЕМУ ДЛЯ ГОЛІННЯ

Виявляється, цей гігієнічний засіб можна використовувати не за призначенням. Ось цікаві застосування в побуті, про які ми не здогадувалися



Очищення килима

Деякі плями на килимі можна легко очистити за допомогою крему для гоління. Нанесіть невелику кількість піни на забруднене місце, втріть його вологою губкою і дайте підсохнути. Вранці зберіть залишки засобу пилососом і насолоджуйтеся результатом.

Миття дзеркала

Протріть дзеркало у ванній кремом для гоління, і наступного разу, коли ви будете приймати душ, воно не запітніє. Цей лайфхак також «працює» з окулярами, фарами автомобіля і дверцятами душової кабінки.

Видалення лаку

Лак для нігтів потрапив на шкіру навколо нігтя? Потріть її ватним диском із кремом для гоління. Цікаво, що манікюру така процедура зовсім не шкодить — крем видаляє лак тільки зі шкіри, не впливаючи на нігті.

Забави для дітей

Не знаєте, чим зайняти дитину? Створіть безпечні пальчикові фарби, змішавши крем для гоління з харчовими барвниками. Намалюйте кілька веселих картинок на вікні або скляних дверях. За чистоту не переживайте: фарба легко змивається водою.

Чищення прикрас

Крем для гоління володіє м'якими миючими властивостями, що робить його одним із кращих домашніх засобів для чищення ювелірних прикрас і виробів із делікатних матеріалів.

Миття духової шафи

Крем для гоління допоможе видалити невеликі забруднення на дверцятах духової шафи. Нанесіть засіб на поверхню і потріть металевою губкою для посуду — тільки сильно не натискайте, щоб не подряпати скло.

Змащення дверних петель

Скриплять двері? Змастіть петлі кремом для гоління. Допомагає, перевірено!

Порятуюнок від опіків

За допомогою крему для гоління можна зменшити біль від сонячних опіків. Нанесіть тонкий шар засобу на почервонілу шкіру. Через кілька хвилин шкіра трохи заніміє, і печіння припиниться.

Допомога на природі

Збираєтеся в похід? Обов'язково візьміть із собою флакон крему для гоління. Він може вам стати в пригоді — і не раз! Наприклад, з його допомогою можна очистити руки від соку рослин, видалити плями від трави з одягу.

Догляд за нержавіючою сталлю

Крем для гоління надає надзвичайний блиск виробам із нержавіючої сталі. Варто спробувати!

ВАЖЛИВІСТЬ ОСВІТЛЕННЯ ДЛЯ РОЗСАДИ

Саме в зимово-весняний період варто подбати про важливу умову вирощування розсади – хороше освітлення. Через негоду та короткий світловий день розсаді може бути недостатньо природного світла

Вибираючи підсвічування, зверніть увагу на тривалість, інтенсивність і доречність освітлення в певний період розвитку рослини.

Помідори, наприклад, вимагають світла більше за інші культури — в середньому 16 годин. Перець, кабачки та інші овочі досить освітлювати 12 годин.

Додаткове підсвічування важливе для культур, але його краще використовувати не більше ніж шість годин на добу. Ідеальний для освітлення період - три години вранці, до сходу, і три години ввечері, до заходу сонця.

Відстань від джерела світла до горщика залежить від самого джерела: що більше лампа нагріває повітря, то далі ставиться паросток.

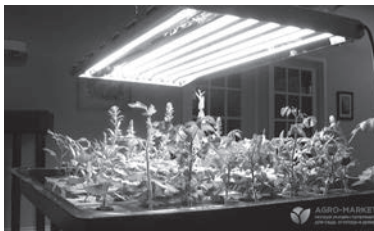
Визначте відстань так:

- піднесіть руку до лампи, доки не відчуєте печіння
- поступово віддаляйтеся від джерела світла, і, коли відчуття печіння зникне, це й буде місце розташування розсади.

Вплив кольорового спектра на розсаду

Щоб розсада добре розвивалася, вибирайте світильник, який випромінюватиме набір із різних кольорів. Тому що кожен колір має певний вплив на ріст і розвиток рослини.

- Завдяки червоному світлу навіть свіже насіння прискорює зростання.
- Під впливом синьо-фіолетового світла рослина редує нову клітинну масу, в ній активується фотосинтез, збільшується швидкість ділення клітин.
- При надходженні синього кольору клітини не збільшуються в розмірах шляхом витягування, а зберігають первісну форму, стебло ущільнюється та стає товщим.
- Хоча витягування паростка в бік світильника проявляється в меншій мірі, контейнер періодично слід повертати в протилежний бік від джерела світла.



- Зелено-жовтий колір має більш балансує функцію, ніж живить. Він не дозволяє іншим відтінкам надмірно впливати на паросток і звикати до одного кольору.

В цілому, на правильне проростання насіння впливає інтенсивність світла, температура, спектр і тривалість освітлювального періоду. Для фотосинтезу культур оптимальні сині та червоні світлові хвилі, оскільки червоне світло прискорює ріст і розвиток паростка, а синє зміцнює стебла та підсилює розвиток кореневої системи. Така комбінація дає рослинам усі необхідні елементи для росту.

Не менш важливим фактором у освітленні є погодні умови. При хмарах, дощі або похмурій погоді підсвічування для розсади включається вдень, збільшуючи освітлення лампою з 6 години до потрібного часу.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

ТРОЯНДИ З ЛИСТКОВОГО ТІСТА І ЯБЛУК

Ароматне листкове печиво зі скибочками соковитих яблук — ніжний десерт, який просто тоне в роті

Складові:

- яблука - 2 шт
- листкове тісто - 100 г
- цукор - 3 ст. л
- вершкове масло - 30 г
- лимонний сік - 3 ст. л
- цукрова пудра - 1 ч. л
- кориця - 1/2 ч. л
- волоські горіхи - 70 г
- морозиво пломбір - 100 г



25 см. Змащуємо вершковим маслом кімнатної температури, посипаємо цукром і корицею.

На кожен смужку викладаємо скибочки яблук. Вони мають трохи накладатися одна на одну та виступати на 1/2 над поверхнею тіста.

Скручуємо смужки з яблуками в невеличкі рулетики. Злегка стискаємо нижню частину троянд — це дозволить при випіканні зберегти сік всередині. Викладаємо вироби у форми для кексів.

Випікаємо у розігрітій до 190°C духовці протягом 20 хвилин.

Посипаємо цукровою пудрою. Викладаємо на тарілки, додаємо подрібнені горіхи й кульку морозива.

ЗАПІКАНКА З КАРТОПЛІ, ЯЛОВИЧОГО ФАРШУ ТА ГРИБІВ

Для картопляної запіканки найкраще брати фарш зі свинини або яловичини. Картоплю обирайте тих сортів, які добре розварюються, але гарно тримають форму при приготуванні. Для утворення красивої рум'яної скоринки візьміть твердий або напівтвердий сир: пармезан, голландський, чедер, гауда тощо

Складові:

- картопля - 500 г
- яловичий фарш - 400 г
- овочі з грибами - 200 г
- морква - 200 г
- цибуля - 2 шт.
- вершки - 100 г
- сметана - 100 г
- сир пармезан - 200 г
- вершкове масло - 50 г
- базилік, парика, сіль, перець за смаком

Чистимо картоплю, нарізаємо тонкими кружальцями. Подрібнюємо цибулю, на грубій тертці натираємо моркву та сир.

До м'ясного фаршу додаємо базилік, паприку, сіль, перець, а також вершки. Вимішуємо.

Суміш овочів та грибів «Преміум» підсмажуємо на рослинній олії

з половиною цибулі до золотистого кольору.

Решту цибулі разом із морквою пасеруємо на олії протягом п'яти хвилин. Додаємо ложку сметани, солимо, перемішуємо. Накриваємо кришкою й тушуємо протягом трьох хвилин на середньому вогні.

Змащуємо форму для випікання рослинною олією й викладаємо інгредієнти шарами. На дно викладаємо половину картоплі. Потім — м'ясний фарш. Далі — суміш овочів та грибів. Наступний шар — моркв'яний. Зверху викладаємо решту картоплі.

Перемішуємо сметану, вершки та натертий сир. Заливаємо страву.

Ставимо наповнену форму в розігріту до 200°C духовку та запікаємо протягом 40–50 хвилин до утворення рум'яної скоринки.

ФАРШИРОВАНА ЩУКА З СЬОМГОЮ

Складові:

- щука (2 кг)
- сьомга - 300 г
- сало - 100 г
- цибуля - 2 шт
- яйце - 1 шт
- морква - 1 шт
- олія для смаження
- білий батон - 200 г
- молоко - 200 г
- сіль, перець - за смаком
- лимонний сік - 1 ч. л
- майонез - 2 ст. л
- гірчиця в зернах - 1 ч. л



Батон замочуємо в молоці, відтискаємо та додаємо до фаршу.

Моркву натираємо на дрібній тертці, обсмажуємо. Додаємо до фаршу разом із яйцем. Солимо, перчимо. Всі складові ретельно перемішуємо та відбиваємо масу.

Наповнюємо овочево-рибним фаршем шкіру щуки та зашиваємо. Викладаємо рибину на деко нитками донизу.

Перемішуємо гірчицю, майонез та сік лимона. Змащуємо соусом тушку й головку щуки.

Запікаємо в духовці за температури 180°C протягом години.

Коли охолоне, прикрашаємо її маслинами та кружальцями лимона, робимо візерунки майонезом.

Щуку чистимо від луски, видаляємо зябра та нутроці.

З внутрішнього боку рибини підрізаємо основну кістку біля голови та хвоста так, щоб не пошкодити шкіру. За допомогою неглибоких надрізів ножом відділяємо тушку від шкіри.

Філе відокремлюємо від кісток та перекручуємо разом із сьомгою, цибулею та салом через м'ясорубку.

ПРИЙМАЄМО

віск, старі свічки, парафін для виготовлення ОКОПНИХ СВІЧОК

вул. Сумська, 48
тел. 098-704-09-22

ДОБОВІ КУРЧАТА

БРОЙЛЕР

М'ЯСО ЯЄЧНИ
067-876-1000
050-876-1000

КАДАСТРОВИЙ НОМЕР

ПРИВАТИЗАЦІЯ

ГЕОДЕЗІЯ

098 130 64 30

ЯК ЛЮДЯМ ІЗ СЕРЦЕВО-СУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОТРИМАТИ БЕЗОПЛАТНІ ЛІКИ

Завдяки програмі «Доступні ліки» українці з серцево-судинними захворюваннями можуть отримувати ліки безоплатно або з незначною доплатою



Всього до програми включені 232 торгові назви препаратів для лікування серцево-судинних та цереброваскулярних захворювань, у тому числі для профілактики інфарктів та інсультів. Із них 177 – з доплатою та 55 – без доплати.

Щоб почати отримувати ліки безоплатно або з частковою доплатою, слід:

- звернутися до лікаря первинної медичної допомоги;
- лікар виписує електронний або паперовий рецепт на підставі обстежень та діагнозу, та вкаже міжнародну непатентовану назву препарату;
- з рецептом можна звернутися в будь-яку аптеку, незалежно від місця реєстрації, головна умова – наявність договору з НСЗУ. Впізнати таку аптеку можна за наліпкою «Доступні ліки».

• покажіть рецепт працівнику аптеки, аптекар запропонує наявні препарати, які містять потрібну діючу речовину, а також повідомить, який препарат повністю безоплатний, а за який потрібно доплатити. Вартість ліків аптеці відшкодує НСЗУ.

Термін дії рецепта становить 30 днів з дати виписування.

Знайти найближчу аптеку з договором із НСЗУ можна:

- через дашборд на сайті НСЗУ (в меню зліва оберіть ваш населений пункт та потрібний напрямок програми реімбурсації)
- через чат-бот «Спитай Гриця»
- зателефонуйте до контакт-центру НСЗУ за номером 16-77

Дарія ЗГУРА

ЩО РОБИТИ, КОЛИ НИЮТЬ КОЛІНА

Вважається, що біль у коліні винятково вікний або виникає лише внаслідок травм. Але це не так. Такі неприємні відчуття можуть виникнути у будь-якому віці. І причини різноманітні — від незначних забитих місць до серйозних запальних захворювань, що вимагають спостереження лікаря та додаткового прийому певних медикаментів



Якщо сильно болить коліно, неприємний симптом можна усунути і в домашніх умовах. Звісно, краще одразу звернутися до лікаря. Але поки його очікуєте, виконайте такі дії, щоб гострий біль у коліні турбував менше:

- обробіть коліно протизапальними мазями;
- зробіть компрес на основі льоду (особливо актуально при травмах);
- приймайте знеболювальні препарати.

Намагайтеся залишатися в стані спокою, щоб зайвий раз не напружувати коліно. Чим більше відпочинку та менше рухів, тим краще.

Якщо коліно опухло і болить при згинанні, то крижаний компрес зменшить біль і стимулюватиме кровообіг. Але слідкуйте, щоб вплив холодом не перевищував 20 хвилин. Зафіксуйте коліно за допомогою бинта - це дозволить запобігти посиленню хворобливості

при кожному русі. Щоб зменшити набряк, підніміть кінцівку.

Куди простіше запобігти патології, ніж намагатися швидко знеболити колінний суглоб. Для профілактики:

- стежте за вагою - зайві кілограми створюють додаткове навантаження на коліно;
- старайтеся не займатися спортом, який передбачає занадто велике навантаження на колінний суглоб;
- носіть ортопедичне взуття;
- живіть правильно та різноманітно.

Займайтеся гімнастикою, плаванням та скандинавською ходьбою. Намагайтеся довго не сидіти на одному місці. Робіть паузи в роботі на зарядку, приділивши особливу увагу опрацюванню колін.

Спробуйте зменшити кількість солоної та гострої їжі. Слідкуйте за тим, скільки води випиваєте протягом дня. Якщо чистої рідини недостатньо, то погіршується еластичність хрящів, зв'язок та зменшується об'єм внутрішньосуглобової рідини.

ГРИП ТИПУ А: ЯК РОЗПІЗНАТИ ТА ЧИМ ЛІКУВАТИ

У Полтавській області зростає захворюваність на грип типу А. Як його розпізнати, чим лікувати та в чому небезпека?

— Перш за все грип починається гостро, з підвищенням температури до 38-39 градусів. Відзначається загальна слабкість, біль у м'язах — це дуже характерно для грипу, — каже лікар-епідеміолог Кременчуцького районного відокремленого підрозділу державної установи «Полтавський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» Лариса Коровіна.

Симптоми грипу можна розділити на дві групи. На перший план при грипі виступають симптоми інтоксикації: підвищення температури, загальна слабкість, нездужання, підвищена втомлюваність, біль у м'язах та суглобах, головний біль. Також можуть бути світлобоязнь (коли людина виходить із затемненого приміщення на світло, виникає різь в очах), сльозотеча, почервоніння склер очей, а також обличчя.

Вищезазначені симптоми можуть триматися один-два дні, а потім до них приєднуються симптоми ураження верхніх дихальних шляхів — кашель, нежить, біль у горлі.

При гострих респіраторних вірусних інфекціях усе навпаки: спочатку проявляються симптоми ураження верхніх дихальних шляхів — нежить, кашель, першіння, почервоніння та біль у горлі. І лише потім може підніматися невисока температура, а максимум — до 38 градусів.

— Ось коли на перше місце виходять симптоми ураження верхніх дихальних шляхів, а потім - симптоми інтоксикації, це більше «тягне» на гострі респіраторні вірусні інфекції, — коментує лікарка.

Слід пам'ятати, що найчастіше грип дає ускладнення на нервову систему та слух. У пацієнтів трапляється неврит слухового нерву, грипозна пневмонія, міалгія, міозити — запалення м'язів і виражений больовий синдром м'язів.

У дітей це часто проявляється болем у ніжках, вони часом не можуть навіть ставати на ноги — це дуже лякає батьків. Дуже важливо тестувати грип, щоб запобігти ускладнень.

Якщо вчасно не лікуватися, грип може спричинити вушну інфекцію, діарею, нудоту, блювоту, запаморочення, біль у животі, біль у грудях, напад астми, пневмонію, бронхіт, проблеми з серцем тощо.

У деяких випадках грип може бути смертельним.

Як лікувати грип

Якщо у вас є симптоми грипу, обов'язково зверніться до лікаря. Прийом протівірусних препаратів може скоротити тривалість хвороби і допомогти запобігти більш серйозним проблемам.

Якщо протягом перших трьох днів розпочати лікування, буквально вже за добу-півтори людина може відчувати покращення. Заразність такої людини на тлі лікування теж швидко зменшується і буквально за два-три дні людина уже може бути не заразна.

ПОБОРОТИ БЕЗСОННЯ: ПРОСТІ ТЕХНІКИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ШВИДШЕ ЗАСНУТИ

Нормальний час для засинання — це 15-20 хвилин, проте геть не всім вдається заснути за цей період і в запланований час

Розслаблений стан перед сном. До 20:00 намагайтеся закінчити всі свої справи, «вимкнути» думки про проблеми. Звісно, одразу не все вдаватиметься. Тренуйте цю звичку, і, безсумнівно, це вдасться.

Підготовка кімнати. Перед сном варто зробити провітрювання, температура повітря у приміщенні має бути до 20 градусів.

Жодних зовнішніх подразників біля ліжка: світла та звуків. Вимкніть світло, закрийте штори, поставте телефон на беззвучний режим.

Музика. Можна слухати класичну спокійну чи звуки природи.

Фізична активність за дві години до сну. Дуже корисні прогулянки на свіжому повітрі.

Не наїдатися перед сном і не лягати голодним. Ці крайнощі заважають здоровому сну. Вечеряти потрібно за три години до сну, а перед сном можна випити склянку молока.

Ванна з морською сіллю. Така процедура заспокоює та розслабляє, якщо видався насичений емоційний день. Температура води має бути 37 градусів.

Відмова від інтернету та телевізора. Перегляди новин і соціальних мереж лише збуджують нервову систему, що провокує безсоння.

Режим сну. Потрібно лягати та прокидатися в один і той самий час. Оптимальний час для щоденного сну — 8 годин, лягати варто не пізніше 23:00.



Не варто приймати «фуфломіцини» — недоказові протівірусні препарати, адже вони ніяк не допоможуть лікувати грип.

Лікарі пояснюють, що недоказові протівірусні препарати, яких дуже багато на ринку в Україні, взагалі не варто використовувати. Усі протівірусні препарати, окрім озельтамівіру, не будуть ефективними у лікуванні грипу.

Важливо!

- **Дорослим** температуру збивають після позначки 38,5, а **дітям** — якщо вона сягає 38 градусів.
- **Ібупрофен** або **парацетамол** — найбезпечніші засоби для зниження температури тіла.
- **Протикашльові** або **відхаркувальні** препарати можна вживати тільки за призначенням медиків.
- Дуже важливо **пити багато рідини**: воду, чай, морс та інші напої.
- У МОЗ нагадують, що орієнтовна норма рідини на день для дорослої людини становить 4% від загальної маси тіла. Тож дорослим вагою 70-80 кілограмів треба пити близько трьох літрів рідини на день.

Що НЕ варто використовувати для лікування грипу?

- Антибіотики проти вірусу або для профілактики
- Вітаміни
- Народні методи
- Складні краплі

Профілактика

Всупереч поширеним міфам, вживання часнику, цибулі чи лимону не допомагає запобігти грипу. Найефективнішим методом профілактики грипу є вакцинація.

Імунітет після вакцинації формується протягом 2-3 тижнів. Навіть щеплена людина може захворіти, але завдяки вакцинні перебіг буде легшим, а ризик ускладнень, госпіталізації та смерті зменшиться.

Швидко заснути допоможуть:

Ківи. Вчені радять з'їдати один ківи за годину до сну впродовж чотирьох тижнів. Фрукт позитивно впливає на якість сну. А ще містить багато корисних мікроелементів для нашого організму: флавоноїди, каротиноїди, кальцій, магній і мелатонін.

Чай з ромашки. Ще наші предки пили корисний заспокійливий ромашковий чай. Перед сном варто випити чашку такого чаю, який містить також флавоноїди, що виконують антиоксидантну функцію.

Вишня. Ця ягода допомагає унормувувати порушення сну, також має протизапальні властивості. Вишні багаті на мелатонін, калій, серотонін та триптофан — компоненти, які допомагають швидко заснути.

Також медики радять пити **валеріану**.

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

КОРИСНІ ХОБІ: НАЙЦІКАВІШІ ІДЕЇ ДЛЯ ДОЗВІЛЛЯ

Робота — це життя, але життя не обмежується роботою. Навіть якщо ваш улюблений день тижня — понеділок, вихідні краще присвятити іншому не менш корисному і приємному заняттю

Хобі — це в жодному випадку не марнування часу. Мати улюблене заняття корисно! Це допомагає: підняти настрій; розслабитися; покращити фізичну форму; розвинути м'які навички; розширити кругозір; прокачати знання мов. Перелік корисних властивостей залежить від конкретного захоплення.

Ідеї для хобі

Кулінарія - робота більше руками, ніж головою. Коли по 10-12 годин на день працюєш за комп'ютером, вкрай важлива зміна активності і навантаження з інтелектуального на більш творче і прикладне. Створення реального, а не віртуального продукту.

Музика розслабляє й одночасно прокачує мозок, бо знайомство з новими композиціями дає можливість не просто слухати твори, а й поринати у суть текстів. Можна вивчати мову разом із закордонними піснями, розібратися, як функціонує світова музична індустрія тощо.

Фотографія розвиває творче мислення, тренує спостережливість, спритність, прокачує надивленість і творчий підхід. Це уповільнення, перебування в моменті, який вже ніколи не повториться. А ти ловиш його і залишаєш у пам'яті. Відмінний спосіб зберегти ідею.

Скетчинг допомагає розвивати креативність, яка потрібна в роботі, та дає свободу творчості. Спосіб зупинитись та бути тут і зараз. Спостерігати за світом, коментувати реальність і взаємодіяти з нею — це те, чого нам бракує у безкінечній гонитві за майбутнім.

Читання й література розвиває емоційний інтелект. Читаючи, ми отримуємо можливість познайомитись із багатьма поглядами на різні ситуації, побачити й прожити безліч емоцій. Читання допомагає писати краще, розширює словниковий запас, прокачує грамотність та дозволяє знайти власний стиль.



Написання текстів, наприклад у соцмережах, розвиває уважність до деталей і життя загалом.

Пішохідний туризм — це фізична активність, кардинальна зміна діяльності, розвиток організаційних навичок, відчуття щастя.

Рукоділья - коли робиш щось руками, мозок «викається», і вдається відпочити від проблем. Іноді ти просто не думаєш ні про що, іноді раптово у процесі приходять багато цікавих ідей та важливих рішень — і це однаково корисно. Це - зміна діяльності, спільне дозвілля з рідними.

Також радимо:

- **збирання пазлів** — такий відпочинок одночасно тренує мозок;
- **колекціонування** — воно тренує пам'ять і є джерелом позитивних спогадів і емоцій, які викликають предмети з вашої колекції;
- **будь-який спорт** (біг, йога, танці тощо) — допомагає тримати себе у формі, бути здоровим та заряджає енергією;
- **подорожі**, які можуть, зокрема, стати джерелом для ваших колекцій. Наша дизайнерка, наприклад, привозить із подорожей різні рослини і квіти, а гербарій із них оформлює у рамки і використовує в інтер'єрі. Це корисний лайфхак, як у творчий спосіб зберігати пам'ятні речі.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

12 ЛЮТОГО. 4 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 8.38
МІСЯЦЬ У ОВНІ (21.16)

Зростаючий Місяць. Зробіть перші кроки до здійснення цілей, які ви собі визначили. Сприятливе спілкування з тими, хто близький вам за духом і за енергетикою.

13 ЛЮТОГО. 5 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 8.52
МІСЯЦЬ У ОВНІ

Зростаючий Місяць. Починати можна лише добре продумані і ретельно сплановані справи, інакше є ризик потрапити у важку ситуацію, зіткнутися з проблемами.

14 ЛЮТОГО. 6 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 9.08
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ (17.03)

Зростаючий Місяць. День хороший для роботи з інформацією і для звільнення від будь-якого роду залежностей. Надайте підтримку тим, хто її потребує. Сприятливе здійснення покупок.

15 ЛЮТОГО. 7 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 9.25
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

Зростаючий Місяць. Найсприятливіший час для налагодження і відновлення контактів, пошуку однодумців. Зателефонуйте старим друзям.

16 ЛЮТОГО. 8 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 9.46
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ (21.42)

Перша чверть наст. о 18.02. Сьогодні не варто приміряти на себе чужі ролі, уявляти себе на місці інших - добре б розібратися зі своїми проблемами. Не відмовляйтеся від запланованого.

17 ЛЮТОГО. 9 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 10.14
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

Зростаючий Місяць. Якщо цей день не складається вдало, якщо все валиться з рук, це означає, що терміново треба щось міняти - і радше не в зовнішніх обставинах, а в собі.

18 ЛЮТОГО. 10 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 10.51
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

Зростаючий Місяць. Сьогодні важливо проявляти самостійність у рішеннях, витримку і характер, не піддаватися на провокації, уникати чужих впливів.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 12 ДО 18 ЛЮТОГО

ОВЕН

Для досягнення успіхів на службі долайте перешкоди, впевнено йдучи до мети. Наполеглива праця винагородиться. Не сваріться з родичами.



ТЕЛЕЦЬ

Якщо не відволікатиметеся на сторонні, то тиждень буде вдалим у бізнесі. Порадує чоловік або партнер. Заробити при старанності й успіху можна досить добре. Не зашкодить підучитися.



БЛИЗНЮКИ

Ваші активність і заповзятливість дозволять отримати професійні перемоги. Не виключені неприємні контакти з керівництвом. На великі доходи не сподівайтесь. Скандали в сім'ї трохи поспують життя.



РАК

Попрацювати доведеться наполегливо, не виключені невдачі. Якщо немає вагомих причин зупинитися, продовжуйте здійснювати задумане. Захочеться нових відчуттів.



ЛЕВ

Можливе досягнення успіхів у праці за допомогою нестандартних підходів і оригінальних рішень. Доходи можна збільшити точними діями. Поставтеся до проблем у сім'ї спокійно, і вони вирішаться швидко.



ДІВА

Старанно й раціонально працюючи, досягнете добрих результатів і премій. Надійдуть достатні кошти. Повернуть вам і забуті борги. Вірогідні ситуації нерозуміння і зневаги на вашу адресу.



ТЕРЕЗИ

Належить вирішувати складні завдання, для чого мобілізуйте свій інтелект. Підвищиться оборотність фінансів, тому утримати в руках гроші буде складно.



СКОРПІОН

Виконання нудної роботи вимагатиме терпіння й ентузіазму. Фінансове становище стійке, але не вплутуйтеся в сумнівні операції. Успіхи в домашній праці легко досяжні.



СТРІЛЕЦЬ

Сплески творчої енергії принесуть плоди. Шлях до трудових перемог буде важкий. Фінанси порадує неледачих. Якщо грошей не вистачає - шукайте нове місце роботи. Нові знайомства нестимуть таємниці і недовомки.



КОЗЕРІГ

На роботі можливі проблеми. Розуму, досвіду і терпіння їх вирішити у вас вистачить. Високі шанси пристойно заробити. Якщо вас вимотало особисте життя, передихніть. Займіться сім'єю, господарством, хобі.



ВОДОЛІЙ

У професійних справах все має складатися успішно. Але доведеться займатися рутинною. Рівень доходів - трохи вищий за звичайний. Може потягнути на творче самовираження.



РИБИ

Позитивний емоційний настрій, трохи оновлений імідж плюс ваш природний магнетизм - і ви на висоті. Успіх у справах мусить вас супроводжувати. Порівняйте витрати з доходами.



Головна редакторка
Мирoslava Українська
тел. (050) 757-43-56,
(098) 124-84-90
Верстка
Анатолій Василенко

Адреса редакції та видавця:
39600, м. Кременчук,
вул. Шевченка, 50А,
тел. (050) 777-2-777,
(067) 531-30-90
E-mail: gazetakremenchuk@gmail.com

Номер підписано до друку 07.02.2024р.
Замовлення № 13086
Загальний наклад 12 000 прим.
(за передплатою 5 200 прим.)
Віддруковано у видавничстві ТОВ «АСМІ», м. Полтава,
пров. Перспективний, 8, тел. (05322) 2-57-69
asm.business-guide.com.ua

Свідчення про реєстрацію
серія ПЛ № 1251-508Р
від 15.08.2018р.
Засновник -
ПП С.В. Кулясов
Видавець - ПП «Видавничий дім
«Приватна газета»

Рубрики та матеріали з позначкою *
друкуються на правах реклами
Відповідальність за зміст публікацій
несе автор, за зміст реклами -
рекламодавець.
Редакція може не поділяти думку
автора публікацій.
Рукописи не повертаються.

ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС
01600

ЗАПИТАЙ ПСИХОЛОГА

Відповідає психологиня Кременчуцького об'єднання ССУ Олена Сьоря

Як витягти себе з інформаційної ями, мінімізувати тривогу та стрес, про що говорити з рідними, які на війні — ми зібрали питання читачів, які вони не наважувалися поставити психологу

— Розкажіть трохи про техніку самозаспокоєння.

— Використовуйте дихання для заспокоєння. Коли ми вдихаємо, то активуємо симпатичну нервову систему, коли вдихаємо — парасимпатичну, ту, що заспокоює нас.

Якщо треба швидко заспокоїтися, то використовуйте довгий видих. Вдихаємо коротко, видих робимо довгий. Щоб заспокоїти дитину, коли вона хвилюється, можна її погладити, заколихати, проспівати пісню. Все це ж можна зробити й для себе.

Є вправа метелик, можна себе обійняти руками навхрест, і робити заколисуючі рухи. Темп кожен обирає комфортний для себе.

Також можна зробити собі масаж обличчя чи кінцівок, бо коли розслабляються м'язи — розслабляється увесь організм. Усі тілесні практики заспокоюють.

— Де можна отримати безоплатну психологічну допомогу в Україні?

— Гуманітарна організація «Людина в біді» — гаряча лінія психологічної підтримки для цивільних (дорослих і дітей). Підтримка надається анонімно, безоплатно, цілодобово. Дзвінки можливі з України та з-за кордону. Телефон: **0 800 210 160**

LifeLine Ukraine — національна гаряча лінія психологічної підтримки (надається безкоштовно). Працюють у режимі дзвінків та листування. Мають контакти з психотерапевтами, до яких можуть перенаправити пацієнтів з уразливих груп. Можна написати на електронну пошту: **lifelineukraine.com**, або звернутися за телефоном: **73-73**.

Національна психологічна асоціація надає консультації для громадян в Україні та за кордоном (можливість дзвінка з 21 країни світу). Разом із кваліфікованим психіатром двічі на тиждень консультує психіатр (для випадків, у яких потрібна психіатрична допомога). Можливе спілкування телефоном або через відеозв'язок.

Контакти для дзвінків з України: **0800 100 102**.

Контакти та перелік країн для безкоштовних консультацій на сайті:

www.npa-ua.org (у розділі психологічна допомога).

Кол-центр фонду «Варто жити»: **5522** — для абонентів lifecell та Vodafone Ukraine (всі дзвінки безкоштовні);

+38 (093) 170 72 19 — для абонентів Kyivstar. (Вартість дзвінків за тарифами мобільного оператора).

Звернутися до кол-центру можна з 11:00 до 19:00, з понеділка по п'ятницю, за телефоном:

У Кременчущі отримати психологічну допомогу люди з уразливих груп та ВПО можуть за адресою: **вул. Київська, 56** (Спілка Самаритян України Кременчуцьке об'єднання).

Якщо у вас також є про що запитати психолога, пишть у Телеграм **+380507574356** або телефонуйте до редакції **+380981248490**

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

« Чи маю я право на субсидію, якщо щомісяця сплачую добровільний пенсійний внесок? »

— Житлова субсидія призначається, якщо особа сплатила (або сплатили за неї, в тому числі й добровільно) єдиний внесок на загальнообов'язкове державне соціальне страхування в розмірі, не меншому ніж мінімальний, протягом кварталу, що передєє кварталом перед місяцем звернення за призначенням житлової субсидії. Або перед місяцем, у якому житлова субсидія призначається без звернення громадянина (пункт 14 Положення про порядок призначення житлових субсидій, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21.10.1995 № 848).

Тобто якщо протягом періоду, за який враховуються доходи для призначення житлової субсидії, ви сплачували добровільний внесок у сумі, не меншій ніж мінімальний страховий внесок (22% від мінімальної зарплати, з 1 січня 2024 року це 1 562 грн), ви маєте право на призначення житлової субсидії.

Нагадуємо, що мінімальний страховий внесок — 1 562 грн на місяць із 1 січня 2024 року; 1 760 грн на місяць із 1 квітня 2024 року (сума єдиного внеску визначається розрахунково як добуток мінімального розміру заробітної плати на розмір внеску, встановлений законом на місяць, за який нараховується заробітна плата (дохід)).

« Живемо в приватному будинку, який обігрівается дровами. На початку січня 2024 року нам призначено субсидію. Чи можемо ми також отримати додаткову допомогу на придбання твердого пального до кінця опалювального сезону? »

— Експериментальний проєкт щодо надання додаткової підтримки населенню на придбання твердого пального побутового палива реалізується протягом опалювального сезону 2023-2024 років (із 1 жовтня 2023 року по 30 квітня 2024 року).

Тобто якщо вашій родині вже призначено житлову субсидію на придбання твердого пального і ви надали згоду на передачу та обробку своїх персональних даних, вам може бути надано додаткову підтримку на придбання твердого пального побутового палива.

Додаткова підтримка одержувачам пільг та житлових субсидій на придбання твердого пального побутового палива може бути здійснена не більше одного разу протягом строку дії експериментального проєкту.

« Мені скоро виповнюється 60 років, я — учасник бойових дій. Чи можу я вийти на пенсію, якщо маю не 31 рік, а 25 років страхового стажу? »

— Відповідно до статті 26 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» тривалість страхового стажу, що дає право призначити пенсію за віком після досягнення віку 60 років у 2024 році, становить не менше 31 року.



Водночас згідно з пунктом 4 частини першої статті 115 зазначеного Закону право на призначення дострокової пенсії за віком мають учасники бойових дій після досягнення чоловіками 55 років та за наявності страхового стажу не менше 25 років.

Враховуючи зазначене, Ви як учасник бойових дій за наявності страхового стажу не менше 25 років маєте право на призначення пенсії за віком.

« Розкажіть про щеплення дорослих. Який захист слід оновити? »

— Вакцинація — це не тільки про дитинство. Дорослим теж слід отримувати щеплення для захисту від інфекцій. Війна, скучення людей, підвищений ризик отримати травму/поранення — все це збільшує можливість інфікуватись та є додатковою причиною не пропускати планові щеплення як дітям, так і дорослим!

Важливо пам'ятати, що дорослим потрібно ревакцинація від дифтерії кожні 10 років з 16-річного віку (останнє планове щеплення згідно з календарем відбувається саме в 16 років)!

Щеплення від дифтерії роблять комбінованою вакциною АДП-М, яка також захищає і від правця — іншої смертельно небезпечної

хвороби, захист від якої потрібно оновлювати, отримувати бустерну дозу.

Так само дорослим варто розглянути вакцинацію проти окремих хвороб, якщо вони не отримали захист від них у дитинстві. Перевірте, чи маєте захист від усіх важких інфекцій, що зазначені в календарі, та потурбуйтеся про те, щоб вчасно оновити свій захист!

- дифтерія + правець — кожні 10 років;
- гепатит В — один раз за життя — три щеплення з інтервалом 0-1-6 місяців (важливо зробити всім, хто народився до 2001 року);
- грип — кожен рік;
- ковід — первинний курс: два базових та одне бустерне щеплення.

ЗВЕРНЕННЯ

ДРУЗІ, НАМ ЗНОВУ ДУЖЕ ПОТРІБНА ВАША ДОПОМОГА!

На притулок «Кохані безхатченки» вже доставили ліки в борг, також ми докупили в аптеці всі необхідні ліки. У нас новенька хвора кішка, яку ми стабілізуємо до операції. Потім ще операція...

Наразі потрібно 4400 грн. Допоможіть, будь ласка!

Під нашою опікою понад 260 тварин. З Вашою допомогою ми намагаємося полегшити важке життя безпритульним тваринам нашого міста.

Телефони для зв'язку:
(050)1408309, (096) 0978776 Тетяна

З любов'ю та надією до всіх, «Кохані безхатченки», м. Кременчук

ЛИСТ ЧИТАЧА

ПРО ПОКАЗНИК СТАВЛЕННЯ У МІСЬКВИКОНКОМІ ДО ГРОМАДЯН

Шановна редакціє, хочу поділитися з вами своїми спостереженнями. Днями я зайшов до міськвиконкому за письмовою відповіддю на своє звернення, і помітив таку картину: на вході стоїть молода жінка з дитиною років чотирьох, чогось чекає

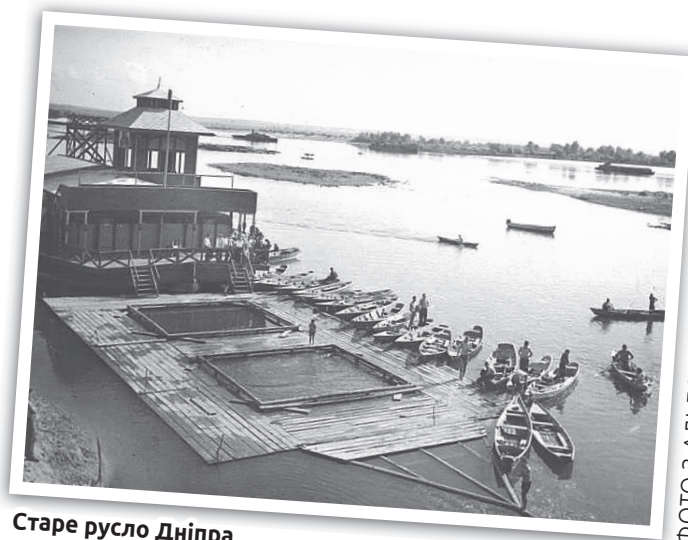
Біля вхідних дверей міськвиконкому простір для відвідувачів зовсім невеликий, тому людям доводиться стояти під стінкою майже по стійці струнко, доки проходять співробітники міськвиконкому.

Знаючи, що зліва у кутку є два якісь тверді стільці (добре, хоч не зламані табуретки! До речі, пам'ятаю часи, коли стільців для відвідувачів на вході у міськвиконком було набагато більше), я запропонував їх жінці з дитиною.

Чому цього не зробили працівники міськвиконкому, той же охоронець на варті за склом чи співробітники, які періодично проходили повз, охоронці зі зброєю? Це ж так природно — дати людям трохи комфорту, доки вони чекають у черзі.

Це — показник ставлення до громадян, завдяки податкам яких чиновники мають немаленькі зарплати.

Сергій ЛЕНДА, м. Кременчук



Старе русло Дніпра

ФОТО З АЛЬБОМУ АНАТОЛІЯ МОРОЗОВА

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.

