

Додаткові виплати для людей з інвалідністю



с. 2

В Україні планують вдосконалити пенсійну систему



с. 3

«Лікарі відмовилися приймати, бо не бачили шансу на порятунок», — повний кавалер ордена «За мужність» Тарас В'юн про поранення та повернення до життя

с. 4

Суміш для розсади

Який субстрат обрати для посіву рослин

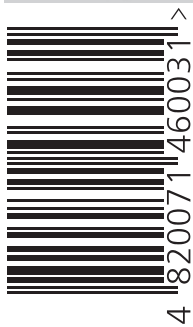


с. 13

Чому антибіотики слід вживати лише за призначенням лікаря



с. 14



Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 10 грн.

№8 (1139), 22 лютого 2024 року

ЧЕРЕЗ БОРГИ ПЕРЕД «ПОЛТАВАТЕПЛОЕНЕРГО» ЧАСТИНА КРЕМЕНЧУКА МОЖЕ ЗАЛИШИТИСЯ БЕЗ ОПАЛЕННЯ

Як повідомляють у компанії, борг кременчужан перед підприємством складає майже пів мільярда гривень. Нагадаємо, що на початок листопада 2023 року він становив 259 млн грн

Комунальні заклади Кременчука, які фінансуються із міського бюджету, і засновниками яких є міська рада, взагалі не розраховуються за тепло, яке їм надає «Полтаватеплоенерго». Наразі цей борг становить 111 млн грн.

На сайті «Полтаватеплоенерго» зазначено, що кременчуцький заклад дошкільної освіти (ясла-садок) комбінованого типу № 32 Кременчуцької міської ради має найбільший борг серед комунальних закладів — понад два з половиною мільйони гривень. А востаннє садок платив за тепло наприкінці 2022 року.

Пресслужба «Полтаватеплоенерго» стверджує, що ініціатором несплати комунальними установами за теплопостачання є міський голова Кременчука Віталій Малецький.

Представники підприємства зазначають, що через борг Кременчуцької ТЕЦ перед «Полтаватеплоенерго» фірмі відмовили в укладанні договору з НАК «Нафтогаз Трейдинг» на постачання газу за ціною 7,42 грн за м3.

Також на підприємстві повідомляють, що ліміти, які отримують «Полтаватеплоенерго», не враховують потреби Кременчука в опаленні. І, очевидно, сплачувати пів мільярдний борг міста ніхто не збирається.

За словами пресслужби підприємства, усе це може призвести до того, що обласне підприємство критичної інфраструктури буде не в змозі заплатити за спожитий природний газ і розрахуватись із КП «Теплоенерго» та Кременчуцькою ТЕЦ.



У підсумку «Полтаватеплоенерго» буде вимушене призупинити теплопостачання для споживачів лівобережної частини Кременчука.

Про цю ситуацію фахівці «Полтаватеплоенерго» повідомили Кременчуцьку міську раду офіційним листом.

Яна ГУДЗЬ

ПОЛІКЛІНІКА «НАФТОХІМІК»

БЕЗПЕЧНЕ ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ

(067) 744 21 21

вартість дзвінків тарифікується згідно тарифів вашого оператора

м. Кременчук, вул. Свіштовська, 3

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



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

КУПЛЮ ПАЙ



В ОРЕНДІ АБО БЕЗ!

066 273 02 18

ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В «ОКУЛЮС»

РОБИМО РОЗСТРОЧКУ

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



ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ

ВІД 7500 ГРН

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПРЕД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн

ПАЛИВНІ БРИКЕТИ

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

067 951 20 88

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

ПАМ'ЯТНИКИ

ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ ОФОРМЛЕННЯ ПАМ'ЯТКОЮ

Портрет на камені Фотомаля. Пам'ятники з мармурової крихти - від 1500 грн. Пам'ятники з граніту - від 6400 грн.

м. Кременчук, вул. Київська, 3 т. (067) 723-19-79 master-pamyatniki.com.ua



* пенсiонерам зпiлка 5%

ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ

Встановлення Зберігання Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ. ВІЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 063 939 99 77

ФАСАД

салон вікон та дверей



- ▶ ВІКНА ТА ДВЕРІ
- ▶ ПІДВІКОННЯ
- ▶ ВІДЛИВИ
- ▶ УКОСИ
- ▶ ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ
- ▶ ЖАЛЮЗИ
- ▶ РОЛЕТИ

ЗАМІР БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

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

Український контент



Україні є ким
нишайся!

ВІДБУДЕТЬСЯ НАГОРОДЖЕННЯ ПЕРЕМОЖЦІВ

Всесвітній день письменника щорічно відзначають 3 березня. Літературні урочистості проходять і в нашому місті

В цей день у Кременчуці підіють підсумки першого щорічного Всеукраїнського конкурсу «Книга року. Кременчуччина», який заснувала Творча спілка письменників Кременчуччини.

– Спілка об'єднує за професійними інтересами українських письменників Кременчуччини: міста Кременчука і Кременчуцької, Глобинської, Горішньоплавнівської міської, Градизької, Кобеляцької, Козельщинської, Семенівської селищних, Кам'янопотоківської, Новогаляшчинської, Оболонської, Омельницької, Піщанської, Пришибської сільських територіаль-

них громад. Спілка має наміри проводити цей конкурс щороку, – розповів її голова Володимир Шевченко.

На конкурс прийнято видання, які зареєстровані у Книжковій палаті України, мають власний ISBN і видані упродовж 2023 року у будь-якому видавництві чи друкарні.

3 березня 2024 року, об 11 год. 30 хвилин, у Кременчуцькій міській художній галереї розпочнуться урочистості з нагоди оголошення лауреатів конкурсу «Книга року».

Будуть оголошені і нагороджені переможці у номінаціях:

- «Поезія»
- «Проза»
- «Дитячо-юнацька книга»
- «Публіцистика»
- «Історія Землі Полтавської»

ПОТЯГ ІЗ ХАРКОВА ДО ВОРОХТИ ЧЕРЕЗ ПОЛТАВЩИНУ КУРСУВАТИМЕ ЩОДНЯ

Укрзалізниця призначила додатковий потяг із Харкова до Ворохти

Про це повідомили у пресслужбі компанії.

Відтепер Харківщина та Полтавщина матимуть щоденне пряме сполучення з Івано-Франківськом та низкою гірських станцій.

Потяг № 201/202 Харків – Ворохта вирушатиме о 18.55 і прибуватиме до Ворохти о 14.09.

У зворотному напрямку поїзд № 201/202 вирушатиме о 16.29 і прибуватиме до Харкова о 12.33 наступного дня.



У перший рейс поїзд вирушить 23 лютого з Харкова та 24 лютого – з Ворохти і курсуватиме через день. У складі потяга вагони категорії купе, люкс.

Квитки на потяг уже доступні в застосунку Укрзалізниця, чат-ботах, на сайті та в касах вокзалів.

Потяг №129/130, який раніше сполучав Кременчук із Ворохтою, з 2024 року курсує на Чернівці.

ВСТАНОВЛЕНО ОСОБУ ПІЛОТА, ЗАДІЯНОГО В ОБСТРІЛІ «АМСТОРА»

Перший заступник голови Нацполіції України розповів про розслідування удару по «Амсторі»

Поліціянти встановили особу пілота, задіяного в обстрілі «Амстора» 27 червня 2022 року, внаслідок якого загинули 23 людини

Про це заявив заступник голови Національної поліції Максим Цуцкірідзе в інтерв'ю виданню «Цензор.нет».

– Під час ракетних обстрілів люди втрачають житло, автомобілі. Я розумію, що поліцейські можуть задокументувати, що сталося і які наслідки має ця подія. А чи вдається встановити особи пілотів, задіяних у таких обстрілах?

– Ви дуже влучно сказали, що поліція в більшості працює з наслідками, але потім ми в спільних групах зі Службою безпеки України, Офісом генерального прокурора встановлюємо тих, хто причетний до цих обстрілів, зокрема й пілотів. Наразі здобуто фактичні дані відносно чотирьох пілотів літаків ЗС РФ, підтверджено їхню причетність до бомбардувань об'єктів цивільної інфраструктури, знищення житлових будинків, вбивства цивільних громадян, що фактично є грубим порушенням законів і звичаїв війни. Всі ці злочинці отримали свої підозри у рамках розслідування в кримінальних провадженнях, розпочатих слідчими Головного слідчого управління Служби безпеки України, управлінь СБУ в Донецькій, Харківській і Чернігівській областях.

На сьогодні відносно двох підозрюваних досудове розслідування завершено й матеріали направлено до суду для розгляду по суті. Інших двох підозрюваних російських пілотів слідчими оголошено в розшук.



– Можете навести приклади таких розслідувань?

– Наприклад, Кременчук, ТЦ «Амстор». Поліція працювала на місці події, ми тоді відбирали ДНК, тому що було дуже багато невідізнаних тіл, частин тіл. У цьому торговельному центрі був м'ясний магазин і на місці події залишилися шматки м'яса – телятини. Довелося теж відібрати ДНК, бо частин тіл було настільки багато, що інакше важко було визначити, кому вони належать.

За півтори доби, поки ми свою справу робили, а пожежні – свою, Служба безпеки України встановила, хто здійснив пуск ракети Х-22. Ми працювали тоді разом у спільній слідчо-оперативній групі.

Руслана ГОРГОЛА

ДОДАТКОВІ ВИПЛАТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Міністерство соціальної політики України спільно із Всесвітньою продовольчою програмою Організації Об'єднаних Націй (ВПП ООН) розпочало реалізацію проекту стосовно додаткових заходів із соціальної підтримки осіб з інвалідністю з дитинства та дітей з інвалідністю

Право на додаткову грошову допомогу матимуть особи з інвалідністю з дитинства та діти з інвалідністю, які:

- отримують соціальну допомогу від держави у розмірі менш ніж 3 250 грн;
- не отримують міжнародної цільової грошової підтримки від інших міжнародних організацій протягом періоду надання допомоги;
- не отримують виплати для ВПО (за винятком тих, хто мешкає на територіях активних або можливих бойових дій).

Грошова допомога міжнародних партнерів буде доплатою до державної соціальної допомоги. Її сума дорівнюватиме різниці між 3 250 грн і виплатами, які отримує людина.

Тобто, якщо особа з інвалідністю з дитинства отримує допомогу від держави у мінімальному розмірі 2 361 грн, таким особам ВПП ООН виплатить додатково ще 889 грн. При цьому мінімальний розмір додаткової грошової допомоги становить не менше ніж 100 грн на місяць.

Виплата додаткової грошової допомоги проводитиметься ВПП ООН з лютого 2024 року щомісяця протягом трьох місяців на підставі відомостей, що містяться в інформаційних базах «Інформаційно-обчислювального центру Міністерства соціальної політики України». Тому слід зауважити, що жодних додаткових дій отримувачу допомоги вчиняти не потрібно.

Допомога нараховуватиметься на банківські рахунки або ж доставлятиметься Укрпоштою (у спосіб отримання допомоги) без звернень громадян.



Розмір отриманої додаткової грошової допомоги не враховується під час обчислення сукупного доходу домогосподарства для призначення всіх видів соціальної допомоги, що надаються відповідно до законодавства, та не включається до розрахунку загального місячного (річного) оподаткованого доходу відповідно до Податкового кодексу України.

Програма фінансується Німеччиною, Європейським Союзом та Швецією, з додатковими внесками інших донорів.

Згідно з проведеним моніторингом право на отримання додаткової грошової допомоги від ВПП ООН в області матимуть понад 10 тис. осіб з інвалідністю з дитинства та дітей з інвалідністю.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... весняні канікули у кременчуцьких школярів розпочнуться наприкінці березня.

Цього року кременчуцькі школярі підуть на весняні канікули наприкінці березня. Про це повідомляють у пресслужбі Кременчуцької міської ради. Розпочнуться канікули 25 березня і триватимуть тиждень – до 31 березня включно.

Також у пресслужбі повідомляють, що навчальний рік у кременчуцьких школах планують завершити 31 травня.



... в Україні модернізували низку вишів.

Ухвалено рішення про приєднання Української інженерно-педагогічної академії до ХНУ імені В. Н. Каразіна. Модернізація торкнулася ще чотирьох ЗВО: Інститут фізичної оптики імені О. Г. Влоха приєднали до ЛНУ імені Івана Франка; Науково-дослідний інститут українознавства приєднали до ХНУ імені Тараса Шевченка.

«Важливо – студенти продовжать навчання на тих самих умовах, що й зараз», – зазначив міністр освіти Лісовий.



... кому з пільговиків автоматично продовжать виплати на ЖКП.

Особи, які отримували пільгу з урахуванням доходу протягом минулого року, втратили на неї право 31.12.23, але її продовжать автоматично на новий період. У зв'язку з тим, що квартальний звіт подається страховальниками протягом 40 календарних днів після закінчення звітного кварталу, необхідні відомості про дохід сім'ї пільговика надійдуть до органів Фонду в лютому. Після цього буде розраховано пільгу на новий період. Пільговику не потрібно додатково звертатися до ПФУ. Винятком є випадки, коли відбулися зміни.



ПОЛІЦІЯ ВІДКРИЛА 9400 КРИМІНАЛЬНИХ ПРОВАДЖЕНЬ ЩОДО УХИЛЯНТІВ

2600 із них уже у суді

Військовозобов'язані, які отримали умовні терміни покарання, у тому числі за ухилення від військової служби, можуть бути мобілізовані на загальних підставах до лав ЗСУ. А слідчі поліції розслідували понад 250 кримінальних проваджень щодо роботи ТЦК, ВЛК, МСЕК

Про це заявив заступник голови Національної поліції Максим Цуцкірідзе. Він навів статистичні дані щодо реагування на ухилянтів. Наразі в Україні розслідується близько 9400 кримінальних проваджень щодо ухилення від мобілізації. З них 2600 проваджень вже скеровано до суду.

Цуцкірідзе заявив, що в переважній більшості чоловіки, які ухиляються від мобілізації, отримують умовні терміни покарання.

Відповідаючи на питання щодо того, чи є відкриття кримінального провадження підставою не служити, він пояснив, що наявність досудового розслідування чи навіть підозри – це не привід не служити.

Він також пояснив, що ті, хто намагається перетнути кордон поза межами пунктів пропуску або в їхніх межах за підробними документами, несуть не кримінальну, а адміністративну відповідальність. Розповів, що найпоширеніші схеми, які використовують для переправлення військовозобов'язаних через кордон, це підроблення тимчасових посвідчень військовозобов'язаних, довідок ВЛК про непридатність до військової служби та зняття з військового обліку, пенсійних посвідчень, посвідчення батьків багатодітних сімей тощо.

Він згадав про різні телеграм-канали та сайти, які надають певні поради та послуги для ухилення від мобілізації, та пояснив, чому їх не закривають.

– Вони пропонують це як юридичну допомогу. І сама обкладинка сайту нічого такого злочинного нам не видає. Але коли вже людина безпосередньо звертається за цими послугами, вони починають аналізувати конкретні можливості, яким чином її вивести з-під мобілізації. Незаконна діяльність починається саме з цього етапу. І такі дії ми документуємо, – зазначив Максим Цуцкірідзе.

Він додав, що люди розповідають поліції, що приходять до таких організацій, а там їм нав'язують саме підроблені документи, які нібито зроблять у медичній установі чи в ТЦК, і вимагають за це кошти. А також заявив, що протягом 2023 року слідчі поліції розслідували по ТЦК, ВЛК, МСЕК понад 250 кримінальних проваджень.

– За минулий рік оголосили посадовцям ТЦК, ВЛК, МСЕК та їхнім співникам 63 підозри. До кримінальної відповідальності притягуються як рядові працівники, які за «послуги» отримували по декілька тисяч доларів, так і керівники цих установ різного рівня, які на таких оборудках заробляли десятки, а то й сотні тисяч доларів, – пояснив Цуцкірідзе.

– Наявність самого кримінального провадження уже нам «розв'язує» руки та дає змогу провести весь комплекс слідчих і негласних слідчих розшукових дій. Тобто від банальних допитів оточення цієї людини до оперативних заходів, які стосуються і телефонів, і відкритого пересування на автомобілях (програма «Безпечне місто»). Це ми використовуємо зазвичай, коли встановили місце розташування людини, про яку нас поінформував ТЦК, – пояснив заступник керівника поліції.

Віктор КРУК

В УКРАЇНІ ПЛАНУЮТЬ ВДОСКОНАЛИТИ ПЕНСІЙНУ СИСТЕМУ

В Україні є проблема з системою проведення індексації пенсій, тому зараз розробляють дизайн проєкт пенсійної системи, який допоможе виправити наявні нюанси



Про це повідомила перший заступник міністра соціалістики Дарина Марчак. За словами посадовиці, деякі пенсіонери могли не відчувати попередні індексації пенсій, тому що вони отримували урядові надбавки.

Фактично індексація не відбувається, тому що ці урядові надбавки не індексуються, тому що вони не є частиною пенсії. Це є суттєвим недоліком наявної системи, – зазначила Марчак.

У 2023 році цей недолік виправили і вперше до індексації включили всіх українців, які мають низьку пенсію.

Підвищували не просто розмір пенсії, попри те, що ці надбавки не індексуються. А ми індексували, підвищували весь розмір виплати сукупно, яку держава виплачувала цьому пенсіонеру. Таким чином, підвищили розмір пенсії торік майже на 20%, зокрема для трьох мільйонів пенсіонерів, які мають найнижчі пенсії, – розповіла Марчак.

Однак, посадовиця зазначила, що в українському законодавстві є проблема. І для її вирішення зараз розробляють дизайн проєкт пенсійної системи, який допоможе виправити дисбаланс.

На думку Марчак, пенсійна система має багато недоліків. Зокрема, те, що різні пенсіонери по-різному отримують підвищення: чийсь виплати залежать від життєвого мінімуму, а чийсь – від мінімальної зарплати або від індексації.

Крім цього, зараз уряд готує постанову про проведення індексації пенсій.

– Як і торік, нашим завданням є те, щоб усі пенсіонери, незалежно від того, за якими правилами вони отримують пенсію, відчували підвищення пенсій цього року. І дуже уважно дивимося, щоб через недоліки законодавства жодна категорія пенсіонерів не залишилася поза периметром індексації, – наголосила посадовиця.

ВІЙСЬКОВИМ З ІНВАЛІДНІСТЮ ТА ПОРАНЕНИМ ВИПЛАЧУЮТЬ ДОПОМОГУ. ЯК ЇЇ ОФОРМИТИ

У пресслужбі Міноборони детально роз'яснили, як оформити одноразову грошову допомогу (ОГД), на яку мають право ті військовослужбовці, які отримали поранення, травму, контузію, каліцтво або захворювання. Для цього потрібно мати довідку медико-соціальної експертної комісії (МСЕК), якою встановлено інвалідність або відсоток втрати працездатності

Розраховувати на виплату від держави можна впродовж трьох років після отримання довідки МСЕК про встановлення відсотка втрати працездатності або інвалідності. Отримати одноразову допомогу можна навіть після звільнення з військової служби.

Для призначення ОГД тим, хто служить, потрібно подати відповідний рапорт та документи до командира військової частини. Військова частина надає висновок щодо можливості призначення ОГД та надсилає їх до департаменту соціального забезпечення Міноборони.

Рішення щодо призначення ОГД ухвалює комісія Міністерства оборони та доводить його до військової частини, яка здійснює ви-

плату ОГД після отримання коштів від Міноборони.

Тим, хто звільнився з військової служби, потрібно звернутися до територіального центра комплектації та соціальної підтримки (ТЦК та СП), де військовозобов'язаний перебуває на обліку. Далі, після ухвалення рішення комісією Міноборони кошти на виплату надходять на рахунки обласного ТЦК, яке здійснює виплату.

У Міноборони зазначають, що законодавством встановлений чіткий перелік документів, які потрібно подати для призначення ОГД. Окрім заповнення заяви встановленого зразка та дозволу на обробку персональних даних потрібно підготувати копії:

- паспорта;
- ідентифікаційного номера;
- номера банківського рахунку;
- довідки про обставини поранення (травми, контузії, каліцтва), виданої командиром військової частини (у разі отримання поранення, травми, контузії, каліцтва), яка надається військовою частиною;
- постанови військово-лікарської комісії (ВЛК) про причинний зв'язок поранення (травми, контузії, каліцтва або захворювання);
- довідки МСЕК про встановлення відсотка втрати працездатності або групи інвалідності.

Для тих, хто звільнився зі ЗСУ, додатково подається витяг з наказу військової частини про виключення зі списків у зв'язку зі звільненням.

Віктор КРУК

ГУМАНІТАРКА ДЛЯ ЛІКАРНІ «ПРАВОБЕРЕЖНА»

Кременчуцький міський осередок ВО «Союз осіб з інвалідністю України» спільно з Благодійним фондом «Криниця Якова» передали Кременчуцькій міській лікарні «Правобережна» гуманітарну допомогу

Це стало можливим завдяки допомозі литовців Гвідаса Керушаускаса та Лінаса Малішюка. У лікарню передали дуже необхідні речі – одноразові халати, фартухи, маски, урологічні засоби тощо.

При передачі благодійної допомоги були присутні голова осередку Андрій Мельник, його заступники Жанета Симонян, Ольга Лобанцова та заступник директора лікарні «Правобережна» Ірина Величко.

З 15 ЛЮТОГО ПОЧАЛА ДІЯТИ ЗАБОРОНА НА ВИЛОВ ЩУКИ

З 15 лютого до 31 березня діятиме заборона на вилов щуки

Про це повідомляють у пресслужбі Державного агентства меліорації та рибного господарства України. Заборона діятиме відповідно до Правил любительського рибальства в усіх водоймах на період нересту.

Фахівці агентства просять обережно відпускати щуку назад у водойму, якщо вона у цей час потрапить до рибалок на гачок. Також спеціалісти наголошують, що за незаконний вилов щуки передбачається покарання та відшкодування нанесених рибному господарству збитків. Компенсація за одну рибину складає 3 468 грн.

Яна ГУДЗЬ

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... кременчужанка Ганна Саган відзначила 100-річний ювілей.

Минулого понеділка, 12 лютого, кременчужанка Ганна Саган відзначила свій 100-річний ювілей. У часи Другої світової війни Ганна Степанівна потрапила у полон та була вивезена на примусові роботи до Німеччини. Після повернення до України жінка все життя працювала будівельником. Вийшла заміж, має двох дітей, трьох онуків та чотирьох правнуків. Після виходу на пенсію із 2006 року Ганна Степанівна живе у Кременчуці.



... Малецький не погодив заміну вікон в інфекційному відділенні лікарні «Кременчуцька».

На засіданні виконкому міський голова Віталій Малецький зняв із розгляду питання про заміну вікон на другому поверсі інфекційного відділення лікарні інтенсивного лікування «Кременчуцька». Наразі на встановлення потрібні 1 200 000 гривень. Міський голова порадив просити допомоги у благодійних фондів, з якими Кременчук співпрацює, і якщо хтось погодиться, тоді вже міська влада обіцяє допомогти з укосами після встановлення вікон.



... до «Армії відновлення» долучилися майже 88 тисяч українців.

До «Армії відновлення» залучають безробітних із 19 регіонів України. Найбільше людей взяли участь у програмі в Харківській, Донецькій та Київській областях. Безробітні, які долучилися до «Армії відновлення», займаються розбором завалів і плетінням маскувальних сіток, розвантажують і фасують гуманітарну допомогу, будують захисні споруди, допомагають постраждалим внаслідок бойових дій і надають соціальні послуги в «Пунктах незламності», а також займаються роботою з подолання наслідків повені, ліквідацією пошкодження Каховської ГЕС.



#ЛЮДИНА ІЗ КРЕМЕНЮ

Кавалер ордена «За мужність» Тарас В'юн: про службу, важке поранення та повернення до життя

Війна триває. Кожного дня на фронті бійці отримують важкі поранення. Що вони переживають? Як справляються та де знаходять сили для жити далі? Своєю історією з нами поділився кременчужанин, колишній командир окремого взводу снайперів, кавалер ордена «За мужність» Тарас В'юн. Чоловік був важко поранений, і, лише маючи жагу до життя, вирвався з чіпких лап смерті

Наше знайомство з Тарасом почалося нестандартно. Ми домовилися про інтерв'ю, але чоловік перестав виходити на зв'язок. Лише через кілька днів повідомив, що потрапив до реанімації – після поранення здоров'я постійно підводить і часто змінює заплановане. Уламки, які й досі залишаються в тілі, викликають внутрішню кровотечу й знесилюють. Так було й цього разу...

Щойно Тарасу стало ліпше, ми зустрілися в затишному залі кафе «Belfast». Те, що він розповів про себе, важко усвідомлюється.

Зовні – звичайний хлопець, симпатичний, харизматичний, приємний у спілкуванні. Всередині – скалічений російськими мінами чоловік. За характером – справжній Титан. Людина із кременю.

Патріот з дитинства

Тарасу 37 років. Він народився й виріс у Кременчуці. У 2005 році закінчив Кременчуцький педагогічний коледж імені А.С.Макаренка.

Завдяки батьку, який усе життя працював у радянській міліції та, попри заборону, розмовляв виключно українською мовою, Тарас виріс справжнім патріотом України.

Хлопцем він мріяв про військову форму, тому після армії вступив до навчального закладу МНС у Харкові на заочне відділення й до 2010 року працював у 12-й державній пожежній частині рятувальником.

Коли у 2014 році сталася анексія Криму та почалося російське збройне вторгнення на Схід України, Тарас пішов до військомату з проханням записати його в резерв. На службу потрапив того ж року.

Чоловік із болем згадує, в якому стані тоді була українська армія:

– В перші місяці нічого не було, навіть не було взуття. Протягом двох місяців я бігав у звичайних кедах замість берців... І так було у всьому. Вже з часом почалося забезпечення...

В 2014 році Тарас із побратимами знаходився в Дебальцевому. Його рота снайперів виконувала специфічні завдання. Військові неодноразово заходили в місто, щоб невеликими групами вивести особовий склад підрозділів, які потрапили в Дебальцевський котел.

– У 2015 році, коли я був на посаді старшого солдата, мені запропонували підписати контракт, але я ще не був готовий, тому повернувся додому. Ненадовго, бо постійно тягло назад. Хотілося щось змінити в армії. І коли я свідомо в січні 2017 року підписував контракт, то розумів, що хочу бути офіцером. У 2018 році вже отримав посаду командира роти снайперів, – розповідає Тарас.

Про початок вторгнення

Чоловік згадує, що в середині лютого 2022 року вони щойно повернулися з чергового завдання, попереду був тиждень відпочинку. Але вже 17 лютого надійшов наказ бригадного генерала Збройних Сил України Михайла Драпаптого у повному складі з'явитися під Новоайдар.

– Ми заїхали в Щастя й перші три дні були на ТЕС. Тоді почалися перші обстріли коло електростанції, а з 21 лютого пішли прямі прильоти. Вже тоді у нас було чітке усвідомлення того, що буде війна. Я сказав хлопцям, щоб без аптечки, бронжилета та каски нікуди не виходили. 23 лютого нас поставили на три точки. Одна група залишилася в Щасті, друга пішла на лівий фланг, ще одна – на іншу позицію. Наступного дня почалося страшно, треба було всім виходити зі Щастя. Це було дуже складно, але всі повернулись живими.

Після цього нас кинули на запорізький напрямок. Там ми пройшли перепідготовку й зі снайперів стали справжніми спецпризначенцями. Коло завдань розширилося, були цікаві задачі, але про них розповімо уже після нашої Перемоги, – сміється Тарас.

На межі життя і смерті

Потім були Гуляй-поле, Попасна, херсонський напрямок. Там отримав перше кульове поранення в ногу, після якого швидко відновився й вже через два тижні повернувся до виконання задач.

Через деякий час, виконуючи бойове завдання, командир розвідроті Тарас В'юн потрапив під мінометний обстріл.

Перша міна, яка розірвалася поруч, пошкодила бронжилет, уламки другої влучили в живіт. У нього було кілька кровотеч, критичне поранення черевної порожнини.

Першу допомогу військовий надав собі сам.

– Коли мій взводний підскочив на машині, я вже наклав собі турнікети, мокру пов'язку. Попри страшний біль, знеболювальне не став колоти, бо розумів, що воно розслабить, і мене не знайдуть. І лише коли ми вже їхали, я вколов кілька знеболювальних, але вони не допомагали. Стан був критичним, але я тримався. Знепритомнів лише після уколу морфіну...

Перша лікарня у місті Зеленодільськ Дніпропетровської області. Лікарі глянули на пораненого й відмовилися приймати його, бо не бачили жодного шансу на порятунок: крововтрата понад 80%.

На щастя, у бійця, що був поруч, була така ж сама рідкісна група, третя мінус, як у Тараса. Він погодився на пряме переливання крові.

Друга лікарня – в Апостоловому, там стабілізували до стану, щоб організм витримав дорогу до Кривого рогу.

Третя лікарня – в Кривому розі, операція протягом 13 годин, видалення уламків, зупинка внутрішньої кровотечі.

– Я досі не знаю прізвища лікаря, який мене оперував, знаю тільки, що він мій тезка. Саме він розповів дружині, що кілька разів витягав мене з того світу. Кілька разів під час операції зникав пульс, але через кілька секунд знов з'являвся, я боровся, хавався за кожну можливість жити. Тому лікарі не зупинялися й продовжували рятувати. Двічі повністю міняли кров. Я дуже вдячний лікарям за професійність і за те, що не опустили руки. Мені дуже пощастило. Мабуть, мій янгол-охоронець допоміг і дав сил і мені, і лікарям...



Наше відео-інтерв'ю тут



Реквізити для збору коштів на ЗСУ

- Банка – <https://send.monobank.ua/jar/4CFHqwmVnY>
- 4149439024761490 – ПриватБанк
- PayPal – Lisenok1987@icloud.com
- Wise – Lisenok1987@icloud.com



Після стабілізації стану Тараса авіабортотом перевезли до Києва, в Національний науковий Центр хірургії та трансплантології ім.Шалімова. Там йому видалили частину внутрішніх органів. Далі 2,5 місяця у відділенні інтенсивної терапії, схуднення до 45 кілограмів. Але він видряпався!

– Важко згадувати. По-перше, я постійно був під дією наркотичних препаратів, по-друге, мені й досі все як у тумані згадується. Іноді так страшно ставало. Особливо, коли лікарі до тебе підходять, дивляться й не знають, що з тобою далі робити. У них в очах було написано, що надії немає. Але попри все, я ось перед вами, живий!

Тарас каже, що сили боротися за життя йому давала його родина: дружина, діти, мати, сестра. Всі вони підтримували. Іноді лікар давав телефон та дозволяв сказати кілька слів рідним.

Через півтора місяця Тарас уперше побачив родину.

– Мене вивезли до них на візочку – скелет, обтягнутий шкірою. Моя маленька донечка залізла на руки й сиділа тихо, як мишка. А я дивився на неї й розумів, що дуже їй потрібен, я маю жити й зобов'язаний відновитися! – каже Тарас.

Про нагороди

Указом Президента України в червні 2022 року за особисту мужність і самовіддані дії, виявлені у захисті державного суверенітету та територіальної цілісності України Тараса В'юна нагородили орденом «За мужність» I ступеня – він став кавалером ордена.

Також він має нагрудний знак «Учасник АТО», нагрудний знак Командувача ОС «Козацький хрест» III ступеня; відзнаку Командувача ОК «Схід»; відзнаку Президента України «За участь в антитерористичній операції»; «За зразкову службу» від міністра оборони України; пам'ятний знак «За воїнську доблесть» від міністра оборони України; почесний нагрудний знак начальника Генерального штабу –

Головнокомандувача Збройних Сил України «За вірцевість у військовій службі» III ступеня; медаль «За оборону рідної держави»; відзнаку «За службу державі» (ЗСУ); почесний нагрудний знак «Снайпер ЗСУ»; нагрудний знак «Воєнна розвідка України».

Військовий не любить говорити про нагороди. Він підкреслює, що всі вони не тільки його, а й усіх побратимів, його рідних – усіх, хто весь цей час був поруч.

А ось тим, що під час його командування підрозділом не було жодного пораненого та загиблого, дуже пишається.

Про сьогодні

Зараз Тарас В'юн займається оформленням документів. Він ще не повністю пройшов МСЕК, ще не отримав інвалідність, статус пенсіонера, тому й планів не буде.

Поки поправляє здоров'я та вирішує бюрократичні питання, встигає допомагати хлопцям, які зараз на передовій.

– Що в моїх силах, все намагаюся робити. Проводжу збори коштів, знаходжу те, що потрібно, купую спецприлади, без яких важко обійтися спецпризначенцям.

Він підкреслює, що нам усім, кожному українцю потрібно працювати на Перемогу, допомагати, донатити, робити свій внесок.

– Ще рано розводити політичні чи інші суперечки. Спочатку треба перемогти зовнішнього ворога, а потім вже будемо всередині країни наводити порядок.

Завершуючи нашу розмову, Тарас В'юн сказав, що дуже хоче Україні мирного неба. Хочє, щоб діти до школи ходили, щоб батьки відпускали їх гуляти в парк, не боячись, що може прилетіти ракета...

– Ми обов'язково переможемо! Треба вірити й допомагати!

Миромира УКРАЇНЬСЬКА

ЩИРО ДЯКУЮ ОЛЬЗІ
НАЗАРОВІЙ ЗА ДОПОМОГУ

ВИРОЩУЄМО МІКРОЗЕЛЕНЬ НА ПІДВІКОННІ

Поповнити організм корисними речовинами можна завдяки мікрозелені. Її додають до салатів, прикрашають різноманітні страви — це корисно, смачно й красиво

До найпоширеніших культур, які чудово підходять для вирощування паростків, належать пшениця, редис, рукола, сочевиця, буряк, крес-салат, льон, цибуля тощо. Виняток становлять лише паростки квасолі, оскільки всередині них можуть накопичуватися токсичні речовини.

Для отримання проростків можна використовувати як ґрунт, так і лляну або джутову мішковину, марлю, органічну вату.

Вирощування мікрозелені в ґрунті не відрізняється від процесу отримання сходів для інших цілей, наприклад, на розсаду. Якщо для основи використовується марля, то її потрібно укласти на дно ємності щонайменше у сім шарів. У цьому випадку матеріал буде менше пересихати і добре утримає вологу.

Далі приступаємо до підготовки насіння, яке необхідно ретельно промити в проточній воді, а потім замочити не менше ніж на вісім годин.

Набрякле насіння акуратно укладаємо на зволожену основу лотка, намагаючись розміщувати його рівномірно, щоб забезпечити достатній доступ повітря.

Після цього гарненько обприскуємо основу за допомогою ручного пульверизатора, накриваємо лоток харчовою плівкою, в якій робимо кілька невеликих отворів. Плівка створить парниковий ефект і забезпечить сходдам сприятливий мікроклімат.



Залежно від виду рослин і якості насіння, термін його проростання коливається в середньому від трьох до 10 днів. На другу добу після появи проростків плівку з лотків акуратно знімаємо, а рослини виставляємо на сонечко.

При цьому важливо стежити, щоб всередині ємності як і раніше була достатня кількість вологи. Додаткове обприскування рослин слід проводити двічі на добу.

На цьому етапі важливо забезпечити паросткам достатню кількість сонячного світла. Температура повітря всередині приміщення мусить підтримуватися в межах +18° – +22°С.

Після того як на сходах з'явиться пара справжніх листочків, рослини можна буде вживати в їжу.

Дієтологи рекомендують вживати молоді паростки в сирому вигляді, оскільки вважають, що так вони принесуть організму найбільшу користь.

СУМІШ ДЛЯ РОЗСАДИ: ЯКИЙ СУБСТРАТ ОБРАТИ ДЛЯ ПОСІВУ РОСЛИН

Ґрунт для вирощування розсади – основа основ садово-городнього сезону. Навряд чи можна переоцінити значення правильного субстрату. Навіть найкраще насіння овочів та квітів буде марним, якщо земля для розсади неякісна або просто не підходить для цього завдання

Хороший ґрунт для розсади мусить бути:

Пухкий і вологоємний. Ґрунт має добре пропускати повітря, бути легким і пухким, добре структурованим. Складові не мають бути схожими на пил, щоб субстрат не злежувався при зберіганні, не надто ущільнювався при поливах. На поверхні не має утворюватися кірка. Повністю мають бути виключені глинисті компоненти, у тому числі чорнозем. Вони повністю непридатні для посіву насіння для розсади.

Чистий, вільний від хвороботворних патогенів та шкідників. Земля має бути знезаражена. Професійним готовим субстратом проводять спеціальну обробку.

Помірно поживний, НРК відповідає потребам кожної групи рослин. На старті зростання та першому етапі розвитку, до пікірування – найкращий бідний субстрат. Потім сіянці пікірують у більш родючий ґрунт. Оптимальний вміст у ньому елементів живлення залежить від того, яку рослину ви вирощуєте, період часу до висадки розсади на постійне місце і т.д.

Вільний від коріння та насіння бур'янів. При висмикуванні бур'янів із касет і горщиків для розсади та торф'яних таблеток є ризик пошкодити сіянці. А є такі агресивні бур'яни, які дуже складно вивести. Тому ґрунт має бути позбавлений будь-якого чужорідного насіння.



Нейтральний чи слабкокислий. Для більшості квітів та розсади городніх рослин підійде кислотність 5,5-6,5. Готові субстрати мають чітко визначену кислотність, вказану на упаковці. При невідповідній кислотності рослини неспроможні повноцінно засвоювати основні елементи живлення.

Жодних сторонніх домішок. Тому компоненти субстрату не можна брати з теплиці, саду, клумби, після вирощування грибів, із місць, близьких до автошляхів.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

ЛІНІВІ ГОЛУБЦІ В МУЛЬТИВАРЦІ

Пропонуємо вам приготувати улюблені «лінівні голубці». За смаком страва буде ідентичною давно відомій і звичній нам з дитинства, а ось на її приготування знадобиться удвічі менше часу



Складові:

- свіжа капуста б/к – 700 г
- морква – 200 г
- часник – 2-3 зуб.
- сметана 15% - 2-3 ст. л.
- майонез 30% - 2 ст. л.
- лавровий лист – 1-2 шт
- м'ясний фарш – 500 г
- цибуля біла ріпч. – 1-2 шт
- рис круглий - 0,5 скл.
- кетчуп або соус – 2 ст. л.
- вода – 1-1,5 скл.
- сіль – за смаком
- перець і спеції – за смаком
- олія – для обсмажування

Підготуйте продукти, мультиварку і кухонне приладдя. Промийте під холодною водою капусту. Обсушіть її і нашаткуйте.

Почистіть необхідну кількість цибулі, моркви і часнику. Помийте овочі. Цибулю наріжте дрібно, моркву натріть на крупній тертці, а часник пропустіть через прес або дрібно порубайте ножем.

У каструлю налейте трохи олії, виберіть режим «ВИПІЧКА», дайте чаші та олії в ній трохи розігрітися. Потім викладайте туди цибулю, часник і морквину. Обсмажуйте овочі, не закриваючи кришки.

Доки овочі смажаться, приготуйте соус. Візьміть зручну ємність (велику чашку, невелику глибоку миску) і викладіть туди майонез, кетчуп/соус, сметану, влийте воду, насипте спеції, сіль і покладіть лаврові листочки. Все це змішайте до однорідної консистенції.

Тим часом морква, цибуля і часник вже встигли підсмажитися. Гарненько промийте рис (до прозорості води), дайте зайвій воді стекти. В засмажку додайте фарш, капусту і рис. Всі інгредієнти добре перемішайте.

Тепер залийте соусом усі інгредієнти в чаші мультиварки. Ще раз усе добре перемішайте. Якщо вам здається, що не вистачає солі, перцю чи ще якихось спецій, можете також додати їх на цьому етапі. Тепер кришку мультиварки закрийте. На дисплеї виберіть режим «ВИПІЧКА», таймер встановіть на 70 хвилин. Коли мультиварка закінчить програму, пролунає звуковий сигнал, який свідчить про те, що лінівні голубці готові. Але не поспішайте їх витягати з мультиварки і розкласти по порційних тарілках. Дайте їм настоятися в режимі підтримки тепла ще 20 хвилин.

НУТ ІЗ КУРКОЮ І ГАРБУЗОМ У МУЛЬТИВАРЦІ

Нут належить до родини бобових культур. Його також називають баранячий горох, турецький горох, нохут, волосський горох. За своїми живильними властивостями нут наближений до м'яса, що робить його особливо цінним у період посту або для людей, які не вживають у їжу м'ясо



Складові:

- гарбуз – 700 г
- куряче філе – 600 г
- морква невелика – 1-2 шт
- карі – 1 ч. л.
- нут – 300 г
- цибуля ріпч – 2 шт
- вода – 250 мл
- паприка – 1 ч. л.
- олія – 2-3 ст. л.
- перець чорний – за смаком
- сіль – за смаком

У глибоку миску всипте нут. Залийте 0,6 л води. Залиште його так на шість годин, а краще – на цілу ніч.

Куряче філе промийте. Обсушіть паперовими рушниками і поріжте кубиками середнього розміру.

Почистіть моркву і цибулю. Овочі вимийте. Цибулю наріжте ножем, морквину натріть на тертці.

Гарбуз промийте в холодній воді, очистіть від шкірки і поріжте невеликими кубиками.

В каструлю мультиварки налейте олію. Увімкніть програму «ВИПІЧКА» - дайте олії нагрітися. Встановіть таймер на 20 хвилин і викладіть у каструлю цибулю і моркву. Смажте овочі 10 хвилин, за цей час овочі кілька разів перемішайте дерев'яною або пластиковою лопаткою. Кришку мультиварки на цьому етапі не закривайте.

До овочів додайте шматочки курячого філе. Продовжуйте обсмажувати їх із цибулею і морквою ще 10 хвилин. Не забувайте помішувати.

Всипте нут. Додайте туди ж карі, паприку і склянку води. Перемішайте.

Закрийте кришку мультиварки, увімкніть програму «ТУШКУВАННЯ». Таймер встановіть на 90 хвилин.

Коли програма закінчена, додайте в чашу мультиварки шматочки гарбуза. Все посоліть, поперчіть і перемішайте.

Знову закрийте каструлю кришкою. Виставте на табло програму «ТУШКУВАННЯ» на 1 годину 30 хвилин. Цього буде достатньо, щоб нут став м'яким, а також приготувався гарбуз.

Якщо у вас є цікаві рецепти чи хитрощі для саду та городу, ви можете поділитися ними, надсилаючи на адресу gazetakremenchuk@gmail.com або зателефонувавши за номером +38-098-124-84-90. Кращі з них будуть опубліковані.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

КАДАСТРОВИЙ НОМЕР
ПРИВАТИЗАЦІЯ
ГЕОДЕЗІЯ
098 130 64 30

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

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

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

ВОРОТА ХВІРТКИ ЗАБОРИ (цемент М-500)
СИПУЧІ МАТЕРІАЛИ
• Забір
• Виготовлення
• Доставка та установка
097-240-76-03

ВІЧНИЙ ПОТЯГ ДО СОЛОДКОГО. ЯК БОРОТИСЯ?

Нутриціолог Таїсія Махмудова розповіла, що постійне бажання з'їсти якусь солодку не є нормою і найчастіше свідчить про незбалансоване харчування

Вас не тягтиме на солодке, якщо організм отримує всі необхідні йому елементи, нутрієнти та вітаміни. Що ж робити?

Скоротіть споживання швидких вуглеводів

Проблема швидких вуглеводів полягає в тому, що вони насичують на дуже короткий проміжок часу, а отже, незабаром ви знову захочете з'їсти щось швидкоуглеводне. Це перетворюється на замкнене коло, розірвати яке можна за допомогою наступної поради.

Додайте у раціон більше складних вуглеводів, жирів та клітковини

Ось ті макронутрієнти, які надовго зроблять вас ситими, енергійними та бадьорими.



Перевірте, чи вистачає у раціоні хрому та магнію

Дефіцит хрому, наприклад, посилює потяг до солодкого.

Заповнити дефіцит хрому можна продуктами з високим вмістом хрому: тунець, короп, карась, мойва, тріска, горбуша та ін.

А магній регулює центральну нервову систему: якщо цей елемент у дефіциті, то зривів при стресі не уникнути.

Дефіцит магнію можна поповнити продуктами з високим вмістом магнію: шпинат, мигдаль, бурий рис, банан, лосось, цільнозерновий хліб та ін.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИМІРЮВАТИ АРТЕРІАЛЬНИЙ ТИСК У ДОМАШНІХ УМОВАХ



Кров'яний тиск – важливий показник, який може багато розповісти про ваше здоров'я. За допомогою тонометра його можна виміряти в домашніх умовах

Варто пам'ятати про кілька важливих нюансів, перш ніж починати вимірювати тиск у домашніх умовах, адже вони можуть сильно вплинути на результати.

Тиск **НЕ РЕКОМЕНДУЄТЬСЯ** вимірювати:

- одразу після приймання їжі;
- викурювання цигарки;
- випивання кави.

Також перед процедурою треба кілька хвилин відпочити.

Артеріальний тиск потрібно вимірювати лівою рукою, хоча у крайньому разі дозволяється вимірювання і правою.

Якщо вам потрібно вимірювати тиск регулярно, краще робити

це щодня в один і той самий час вранці та ввечері. Зранку робіть це до сніданку, а ввечері – через дві години після вечері і до приймання ліків.

Ремінець приладу для вимірювання тиску має розташовуватися на 1,5-3 см вище згину ліктя. Вимірювання проводять сидячи, з підтримкою для спини. Під час вимірювання не змінюйте положення руки і не розмовляйте.

Щоб отримати достовірні результати, рекомендовано проводити вимірювання хоча б сім днів поспіль. Якщо з'ясується, що ви схильні до високого тиску чи розвитку проблем із серцево-судинною системою, варто звернутися до лікаря. На консультацію треба взяти історію вимірювань.

Щоб підвищити точність оцінювання, краще зробити два-три виміри з перервою у 1-2 хвилини. Не варто вимірювати тиск 5-7 разів на день. Це лише викличе знервованість, що може спровокувати стрибок показників.

КУРЯЧА ПЕЧІНКА: ЧИ НАСПРАВДІ ДОПОМАГАЄ В РАЗІ АНЕМІЇ

Куряча печінка – чудове джерело поживних речовин. Вона багата залізом, фолієвою кислотою, різними вітамінами та мінералами, незамінними жирними кислотами та білком

Завдяки вмісту заліза та вітамінів куряча печінка може допомогти у боротьбі з дефіцитом вітаміну B12. Результат – здоров'я крові.

Червоні кров'яні тільця вашого тіла потребують заліза та вітамінів для транспортування кисню та запобігання анемії. Анемія виснажує ваше тіло і може викликати почуття втоми. Якщо ви регу-



лярно вживає курячу печінку, анемія вам не страшна.

Печінка також містить холін, який корисний для здоров'я мозку. Куряча печінка – дивовижне джерело білка, яке підтримує здоров'я наших м'язів і кісток.

ЧОМУ АНТИБІОТИКИ СЛІД ВЖИВАТИ ЛИШЕ ЗА ПРИЗНАЧЕННЯМ ЛІКАРЯ?

Завідувачка амбулаторії загальної практики — сімейної медицини № 3 ЦПМСД № 1 Тетяна Пасічник каже, що наразі більшість захворювань має вірусну природу, а не бактеріальну. А отже, антибіотики, які борються саме з бактеріями, не будуть дієвими. Крім того, безконтрольне вживання антибіотиків призводить до розвитку резистентності

Антибіотики не можна просто так призначати. По-перше, це не рекомендується. По-друге, доведено, що вони ніяким чином не впливають на перебіг захворювання, тому що зазвичай захворювання зараз вірусні, а не бактеріальні.

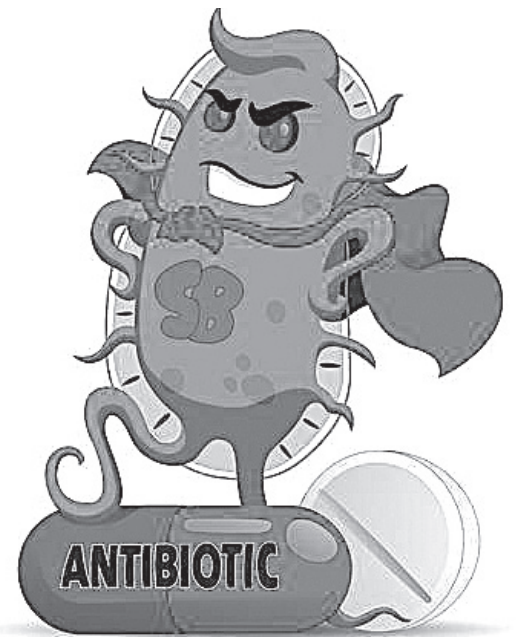
Призначається антибіотикотерапія, якщо є підтвердження бакпосіву або є підтверджені рентгеном бронхіт, пневмонія, виражений тонзиліт з нальотом, з високою температурою, порушення з боку нирок тощо. Якщо загальний аналіз крові показує виражену запальну реакцію, і по стану пацієнта виражена інтоксикація, також призначається антибіотикотерапія.

– Якщо люди приймають антибіотики безконтрольно, чим це загрожує?

– По-перше, неправильним прийомом ліків. Наприклад, людина купила антибіотик, почитала інструкцію, п'є два дні, ефекту він не дав, а тільки підвищив температуру тіла (мало хто із пацієнтів знає, що підвищення температури при прийомі антибіотиків протягом перших трьох днів каже про те, що він працює, і це ефективний антибіотик). Хворий кидає цей антибіотик, купує новий, знов п'є два дні, на його погляд – безрезультатно, знов кидає й тільки тоді йде до лікаря. А той уже змушений шукати третій антибіотик, бо перші два пацієнт вже приймав. Неправильний прийом по-роджує резистентність!

По-друге, прийом антибіотиків залежить і від вживання їжі, і від прийому інших препаратів під час захворювання.

Наприклад, приймала людина антибіотик пеніцилінового ряду неправильно, їй не допомогло, вона через дві доби почала приймати азитроміцин — не допомогло, прийшла до лікаря. А якби приймала правильно, то, можливо, той пеніцилін їй і допоміг би. Це перше.



Друге, за відсутності знань пацієнти не зважають на те, що якщо вони приймали шість місяців тому антибіотик одного ряду, то його можна повторити тільки через пів року. Скажімо, пацієнт три місяці тому приймав пеніцилін, бо мав бронхіт. І тут у нього пієлонефрит чи цистит, він думає: «Ага, он той антибіотик мені поміг, в мене залишилися таблетки, пройшло два місяці, я поприймаю його ще раз». Але препарат уже не діятиме або діятиме не на 100%.

– Резистентність розвивається, якщо людина часто п'є антибіотики, чи вона може навіть за один прийом розвинути?

– Ні, за один прийом вона розвинути не може. Вона виникає, якщо приймати часто і неконтрольовано або неправильно. Тобто два дні поприймали, допомогло, вирішили, що більше не потрібно. Пізніше повернулися якісь симптоми, знову почали приймати, ось тоді формується резистентність. Плюс, якщо, наприклад, прописано в інструкції, що потрібно приймати дві таблетки на добу через кожні вісім годин, а людина забула прийняти. Тоді часовий режим змінюється, ефективність антибіотика зменшується.

Катерина ТУРУБАРА

«ВБИВАЄМО» ГРИБОК: ДІЄВІ СПОСОБИ ПОВЕРНУТИ ЗДОРОВ'Я НІГТІВ НА НОГАХ

Якщо ваші нігті на ногах ламкі, знебарвлені чи деформовані, останнє, що ви хочете зробити, це показати їх. Якщо вас турбує грибок нігтів, обов'язково зверніться до лікаря. Але є також прості домашні засоби, які допоможуть «вбити» грибок

Яблучний оцет містить оцтову кислоту, яка може вбити спори грибка.

Додайте шість крапель олії чайного дерева до чотирьох склянок теплої води та однієї склянки яблучного оцту. Замочіть ноги на 15 хвилин, потім промийте й висушіть.

Харчова сода та перекис водню рекомендують використовувати як засіб для чищення і поглинач неприємних запахів. Вони також можуть допомогти освіжити ваші ноги.

Змішайте половину склянки харчової соди, склянку 3% перекису водню та чотири склянки води.

Замочуйте інфіковані нігті на ногах або всю ступню на 10-20 хвилин щодня, потім промийте та висушіть уражену ділянку.

Часник ще один швидкодіючий засіб. Він містить сполуку із вмістом сірки – аліцин, яка може швидко знищити спори грибка.

Зніміть шкірку з часнику та розріжте його навпіл. Щодня протирайте зрізи навколо та під нігтями на ногах і змивайте через годину.

Противіковий лак для нігтів може прискорити загоєння, запобігти повторним інфекціям і приховати знебарвлення.



Якщо ви боролися з випадками зараження грибком нігтів, що повторюються, у вас може бути сприйнятливість, яка обумовлена дієтою. Рафіновані вуглеводи, як от цукор і біле борошно, насправді живлять грибок у кишківнику. Перевантаження шлунково-кишкового тракту спричиняє зростання грибка в нігтьовому ложі, що може призвести до рецидивувальних інфекцій.

Як позбутися грибка нігтів на ногах у взутті

Оскільки грибки можуть виживати на поверхнях протягом незначеного часу, дезінфекція взуття має вирішальне значення для підтримки здоров'я пальців ніг. Ваше взуття із закритим носком, ймовірно, потребує більшого догляду, оскільки темне й вологе середовище всередині створює ідеальні умови для розмноження інфекційних спорів.

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

ЯК ЗЕКОНОМИТИ ПРОСТІР У МАЛЕНЬКІЙ КВАРТИРІ

Економія простору в маленькій квартирі є ключовим фактором для комфортного проживання. Особливо в умовах обмеженої площі, важливо використовувати кожну дюймову площу максимально ефективно. Ось кілька порад, як зекономити простір у маленькій квартирі



Мінімалізм

Спробуйте мінімалістичний підхід до дизайну та оформлення квартири. Видаліть непотрібні речі та зосередьтеся на зберіганні лише необхідного. Це допоможе покращити простір і зробити його більш відкритим та затишним.

Світлі відтінки та гарне освітлення

Світлі відтінки здатні зробити кімнату більш відкритою та легкою. Обирайте світлу палітру кольорів для стін, меблів, декору. Але не забудьте додати яскраві акцентні кольори, щоб не отримати сумну бежеву квартиру.

Регулярне прибирання

Захаращеність простору – це заклятий ворог маленьких квартир, оскільки безлад перетворює їх буквально на шурові нори. Намагайтеся по можливості наводити порядок, купіть кошики та контейнери для зберігання речей, які можна сховати під меблями або в шафах, а на очах тримайте лише те, що часто використовуєте.

Стіни та стеля

Використовуйте верхню та бічні стіни, а також стелю для зберігання речей. Встановлення полиць, вішалок, шафок або підвісних систем допомагає заощадити прохідні площі та максимально використовувати доступний простір.

Оптимізація меблів

Підберіть меблі, які відповідають розмірам кімнати. Наприклад, великий диван може заволодіти більшою частиною кімнати, тоді як компактні меблі-трансформери займають менше місця, але мають багато функцій.

Меблі зі зберіганням

Обираючи меблі для квартири, зверніть увагу на ті, які мають вбудований простір для зберігання. Наприклад, ліжко з підйомним матрацом або диван із вбудованими шухлядами можуть значно зекономити простір у спальні або гостьовій кімнаті.

Універсальні меблі

Обираючи меблі, обирайте ті, які можна використовувати для кількох цілей. Наприклад, стіл-трансформер можна використовувати як робочий стіл, їдальню зону чи навіть як шафу для зберігання.

Вішалки та органайзери

Обирайте вбудовані вішалки та органайзери для максимального використання доступного простору в шафах. Це допоможе організувати одяг, аксесуари та інші речі без зайвого завантаження простору.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

**26 ЛЮТОГО. 17 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 19.42
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ (16.30)**

Спадаючий Місяць. Намагайтеся скерувати свою енергію у творче русло: не слід обмежувати себе в отриманні нових вражень. Можна вирушати в поїздки і подорожі.

**27 ЛЮТОГО. 18 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 20.50
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ**

Спадаючий Місяць. Будьте уважні до подій цього дня, оскільки вони є дзеркальним відображенням вашого ставлення до життя і до світу. Надайте підтримку тим, хто її потребує.

**28 ЛЮТОГО. 19 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 21.59
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ**

Спадаючий Місяць. Відкладіть усі важливі справи, якими б невідкладними вони вам не здавалися. Корисно позбутися старих непотрібних речей і контактів.

**29 ЛЮТОГО. 20 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.11
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ (5.09)**

Спадаючий Місяць. Плавний і гармонійний, день, час милосердя, терпіння і духовного перетворення. Практичні зусилля не дадуть особливих результатів.

**1 БЕРЕЗНЯ. 21 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. --
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ**

Спадаючий Місяць. Сьогодні ви можете проявити рішучість у своїх діях, добре кидати шкідливі звички. налагоджуйте контакти, спілкуйтеся і вирішуйте невідкладні питання.

**2 БЕРЕЗНЯ. 22 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 0.25
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦІ (15.59)**

Спадаючий Місяць. Відбувається поворот в енергетиці – від підвищеної активності до уповільнення всіх реакцій, зниження загального тону. Цей час сприятливий для здійснення подорожей.

**3 БЕРЕЗНЯ. 23 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 1.41
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦІ**

Третя чверть наст. о 18.25. День, коли потрібні обережність і уважність у виконанні будь-якої справи. Сприятливий для укладення шлюбу і для переїзду на нове місце проживання.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 26 ЛЮТОГО ДО 3 БЕРЕЗНЯ

ОВЕН

На початку тижня можливе загострення відносин з начальством. Ідеї збережіть поки що в таємниці. Ви, швидше за все, опинитесь в епіцентрі різноманітних подій, на щастя – переважно радісних.



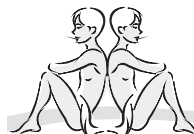
ТЕЛЕЦЬ

Не найспокійніший для вас тиждень. Рішення багатьох проблем вам до снаги. Допомога друзів знадобиться лише в крайньому випадку. Можливі непорозуміння з родичами.



БЛИЗНЮКИ

Тиждень буде багатий на події. Якщо з'являться цікаві й оригінальні ідеї – втілюйте їх негайно в життя. Будьте уважніші при оформленні документів. Потурбуйтеся про безпеку дітей у вихідні.



РАК

Цей тиждень може подарувати вам казкові можливості, якщо ви не забуватимете подавати руку допомоги друзям. Сімейні проблеми почнуть непомітно зникати. Ви просто як магніт притягуєте до себе удачу.



ЛЕВ

Позитивний погляд на життя відкриє перед вами нові можливості. Поставтеся із належною серйозністю до справ, пов'язаних із вашою кар'єрою. У вихідні спробуйте відпочити.



ДІВА

Цього тижня ви зможете досягти успіху. У вас з'явиться шанс використати примхи долі в своїх інтересах. А ось у вихідні вам доведеться серйозно розбиратися з домашніми справами і проблемами.



ТЕРЕЗИ

Тиждень обіцяє бути щедрим на розваги і приємні зустрічі. Давно назріле питання вирішиться у середині тижня: це викличе довгоочікуване полегшення. Чекайте на приємні сюрпризи.



СКОРПІОН

Намагайтеся не впадати в смуток – ви можете не помітити усмішки фортуни. Близькі вам люди потребують вашої допомоги, але чекають, щоб ви це запропонували.



СТРІЛЕЦЬ

Подолати виникаючі перешкоди допоможуть душевний спокій і впевненість у власних силах. Вихідні спробуйте провести з коханою людиною, інакше у вас можуть з'явитися приводи для ревнощів.



КОЗЕРІГ

На вас чекає нестерпно багато роботи. Обговорення ваших проблем з начальством виявиться успішним. Намагайтеся трохи часу присвятити затишку у власному будинку, щоб відпочити в ньому після тяжкої праці.



ВОДОЛІЙ

Що оптимістичнішим буде ваш настрій, то легше ви досягнете бажаного успіху і суспільного визнання. У вихідні більше часу приділяйте собі і своїм близьким.



РИБИ

Цього тижня вам доведеться стримувати деякі емоції і приховувати риси вдачі, щоб досягти намічених цілей і не повторити помилок найближчого минулого. Відпочити від проблем вам вдасться лише вдома.



Головна редакторка
Мирослава 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 21.02.2024р.
Замовлення № 13090
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
asmi.business-guide.com.ua

Свідоцтво про реєстрацію
серія ПЛ № 1251-508Р
від 15.08.2018р.
Засновник –
П. 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

Поради від психологині Кристини Петриченко

Ми зібрали чергові питання від нашої аудиторії та переадресували фахівцю. Тож читайте відповіді психологині про те, як зберегти ресурс, віднайти нові сенси життя, допомогти собі після травматичного потрясіння

– Зараз дуже важливо турбуватися про три свої стани – тіло, емоції, думки. Є рутинні рішення, які допоможуть підтримати ментальне здоров'я.

Ми працюємо з тілом, робимо щось просте, те, що під силу та подобається саме вам. Це можуть бути танці, розтяжка, гімнастика. Це допоможе скинути навантаження. Раджу масажі, вони мають бути зараз обов'язковими. Нам бракує дотиків. Багато людей залишилися самі, у когось сім'я роз'єднана і людям не вистачає обіймів, дотиків. Якщо ж маєте поруч рідних – обіймайтеся, тримайтеся за руки, давайте тілу розслаблення.

Також підійде плавання, лазня. Прогулянки, свіже повітря – це все допоможе тілу. Для емоцій можна працювати зі спеціалістом, зараз багато безкоштовних практик, гарячих ліній, куди можна звернутися по допомогу та підтримку.

Медитації теж стануть у пригоді, а також творчість. Можна малювати свої емоції, писати листи про те, що відчуваєте. Інколи нам складно про це думати, спробуйте про це написати. Записані негативні думки можна спалити, так вам стане легше. Готуйте з тіста печиво, хліб. Ліп'ять із пластиліну – через роботу руками знімається психологічна напруга. Робіть вправи на дихання. Також допомагають усамітнені прогулянки: вимкнули музику, телефон і йдете на прогулянку.

Наш мозок влаштований таким чином, що не може не працювати, тож, для відпочинку мозку підійдуть прості задачі. Наприклад, можна вийти на прогулянку та просто рахувати машини, які їдуть повз, або ж рахувати авто лише червоного кольору. Так прості задачі для мозку допоможуть відключитися від важких думок та перезавантажитися.

Одна з найскладніших задач для українців зараз – знайти нові сенси. У нас є дві базові, рушійні емоції – цікавість та страх. Якщо ми втрачаємо саме цікавість, знайти нові сенси дуже складно. Треба віднайти те, що вас зацікавить. У вас є можливість побудувати себе нового. Ставте нові задачі та цілі, так ви сформуєте нові сенси. Багато людей зараз опановує нову професію, змінює життя. Шукайте сенси у нових умовах. Не картайте себе, станьте собі другом, не треба знецінення, навіть якщо щось не вийшло. Наша задача сьогодні – жити цей день. Якщо ти у таких умовах здатен йти на роботу, допомагати ближнім – ти вже молодець, тобі вже є за що себе похвалити. Будуйте нові сенси з невеликих досягнень.

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

«Які додаткові документи надаються для призначення дострокової пенсії матері в 50 років, якщо інвалідність дитини була з народження, але підтвердили її після досягнення шестирічного віку?»

– Відповідно до статті 115 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» право на призначення дострокової пенсії за віком мають, зокрема, матері осіб з інвалідністю з дитинства, які виховали їх до шестирічного віку, – після досягнення 50 років та за наявності страхового стажу не менше 15 років.

Факт народження дитини встановлюється на підставі свідоцтва про народження, а її виховання до зазначеного віку – на підставі свідоцтва про народження чи паспорта дитини.

Визнання особи з інвалідністю з дитинства або дитиною з інвалідністю до шестирічного віку засвідчується випискою з акта огляду медико-соціальної експертної комісії, медичним висновком закладів охорони здоров'я, посвідченням одержувача допомоги, довідкою органу, що призначає допомогу, про період призначення допомоги.

У разі якщо дитина визнана дитиною з інвалідністю після досягнення шестирічного віку, надається висновок лікарсько-консультаційної комісії про те, що вона мала медичні показання для визнання її дитиною з інвалідністю до досягнення шестирічного віку (висновок про час настання інвалідності).

«Чи потрібно подавати щомісячний звіт про надані соціальні послуги догляду, якщо такі послуги надаються на професійній основі, без оформлення ФОП?»

– Якщо ви надаєте соціальні послуги догляду потерпілому внаслідок нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання без провадження підприємницької діяльності на професійній основі, вам необхідно до п'ятого числа місяця, наступного за тим, у якому було надано соціальні послуги догляду, подати до територіального органу Фонду звіт про надані соціальні послуги. Звіт подається надавачем послуг, щоб йому було перераховано кошти.

Форма звіту наведена в додатку 5 Порядку організації надання деяких соціальних та медичних послуг потерпілим внаслідок нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 28.04.2023 № 438.

«Хто має право на дострокові пенсії за віком?»

– Відповідно до частини 1 статті 115 Закону від 09.07.2003 № 1058-IV «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» право на призначення дострокової пенсії за віком мають:

- особи, хворі на гіпофізарний нанізм (ліліпути), диспропорційні карлики – після досягнення чоловіками 45 років, жінками 40 років та за наявності страхового стажу не

менше 20 років у чоловіків і не менше 15 років у жінок;

- особи з інвалідністю по зору I групи – сліпі та особи з інвалідністю з дитинства I групи – після досягнення чоловіками 50 років, жінками 40 років та за наявності страхового стажу не менше 15 років у чоловіків і не менше 10 років у жінок;
 - жінки, які народили п'ятьох або більше дітей та виховали їх до шестирічного віку, матері осіб з інвалідністю з дитинства та тяжко хворих дітей, яким не встановлено інвалідність, які виховали їх до досягнення зазначеного віку, – після досягнення віку 50 років та за наявності не менше ніж 15 років страхового стажу (особами з інвалідністю з дитинства вважаються також діти з інвалідністю віком до 18 років);
 - військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, та деякі інші категорії громадян, яким надано статус учасника бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» – після досягнення чоловіками 55 років, жінками – 50 років та за наявності страхового стажу не менше 25 років у чоловіків і не менше 20 років у жінок;
 - дружини (чоловіки), якщо вони не взяли повторний шлюб, діти, які стали особами з інвалідністю до досягнення повноліття, і батьки, яким надано статус сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» – після досягнення чоловіками 55 років, жінками – 50 років та за наявності страхового стажу не менше 25 років у чоловіків і не менше 20 років у жінок;
 - особи, трудовий договір з якими розірвано з ініціативи власника або уповноваженого ним органу у зв'язку зі змінами в організації виробництва та праці, у тому числі з ліквідацією, реорганізацією, банкрутством, перепрофілюванням підприємства, установи, організації, скороченням чисельності або штату працівників, яким на день звільнення залишилося не більше ніж півтора року до досягнення пенсійного віку за умови їх реєстрації у державній службі зайнятості та відсутності підходящої для них роботи, якщо вони мають страховий стаж, необхідний для призначення пенсії за віком у мінімальному розмірі;
 - особи, трудовий договір з якими розірвано з ініціативи власника або уповноваженого ним органу у зв'язку з виявленням невідповідності працівника займаній посаді за станом здоров'я у порядку, визначеному Кабінетом Міністрів України, яким на день звільнення залишилося не більше ніж півтора року до досягнення пенсійного віку, якщо вони мають страховий стаж, необхідний для призначення пенсії за віком у мінімальному розмірі.
- Перевірити свій стаж та подати заяву на призначення дострокової пенсії можна через веб-портал електронних послуг Пенсійного фонду України.

«Чи можна провести реструктуризацію боргу за електроенергією? Як це зробити?»

– Згідно із законом України боржники, які хочуть уникнути відключення від мережі, але не можуть сплатити одразу всю заборгованість, можуть скористатися механізмом реструктуризації боргу.

Якщо оформити реструктуризацію заборгованості, це дозволить уникнути відключення послуг електропостачання та судових претензій. Щоб зробити реструктуризацію заборгованості, слід:

- звернутися до свого центру обслуговування споживачів із заявою;
- до заяви додати документи (копії паспорта та ідентифікаційного коду, завірені підписом споживача; довідку про доходи; довідку про склад сім'ї; документи, що підтверджують тимчасову неплатоспроможність);
- сплатити суму першого внеску, що визнають працівники ЦОС;
- узгодити графік погашення заборгованості (суму боргу можуть розподілити на кілька щомісячних платежів залежно від платоспроможності споживача, але не більше як на 12 місяців);
- укласти договір про реструктуризацію і дотримуватися графіка виплат.

ЛИСТ ЧИТАЧА



Шановна редакціє! Пише вам інвалід з дитинства, дитина війни Ганна Федорівна. Я вже стара й дуже хвора самотня жінка. Мене дуже ображає ставлення водія маршрутки, яка курсує по нашій вулиці. Я постійно користувалася нею безплатно, тому що маю пільги. Всі водії завжди з повагою ставилися до мого віку, а один із мене постійно знущається.



Я часто їжджу до аптеки й до лікарів, дуже хочу жити й побачити нашу Перемогу. Чому ж у молодого хлопця таке ставлення до старості? Хіба так можна? Адже всі, й молодь також, колись стануть старими, й тоді на собі зазнають, як це жити на 2600 пенсії зі стажем більше 31 року, як постійно чути образи від оточуючих...

Мені 83 роки. Все своє життя я працювала. Хіба я заслуговую на таку неповагу?

Розумію, що мій лист нічого не змінить, але, можливо, хтось замислиться й буде ставитися до літніх людей з більшою повагою.

ФОТО З АРХІВУ СІМ'І

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.



Кременчуцькі будівельники на зведенні лікарні в м. Кобеляки, 50-ті роки

ФОТО З АЛЬБОМУ АНДРІЯ СЛІПКА