

### Добровільні помічники – «тихі герої нашого часу»

Про волонтерів Кременчука

с.4

### Як безплатно отримати ліки за хвороби Паркінсона

Куди звертатися хворим?



с.2

### «Зупиніть судове свавілля»

Краєзнавець із Горішніх Плавнів звернувся з петицією до гаранта Конституції

с.3

### Кабачки на розсаду

Як і коли садити - корисні поради від «ДДС»



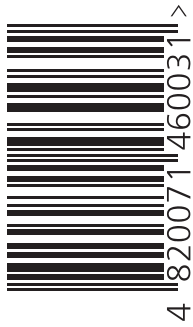
с.13

### Парацетамол чи ібупрофен?

Що сильніше та від якого болю допомагає



с.14



# Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 10 грн.

№11 (1090), 16 березня 2023 року



Читайте нас у соцмережах

# ТАРИФИ ЗНОВ ПІДВИЩАТЬ

## Черга дійшла до води

Після розмов про підвищення тарифів на електроенергію по закінченню опалювального сезону черга дійшла до тарифів на воду

Так, Нацкомісія, яка здійснює держрегулювання у сферах енергетики та комунальних послуг, планує у березні включити до свого порядку денного питання про встановлення тарифів на централізоване водопостачання та водовідведення

Звертаємо увагу на те, що наразі опрацьовується можливість встановлення вказаних тарифів двома етапами: з 1 квітня та з 1 липня цього року, з урахуванням зазначених в обґрунтованих матеріалах підходів.

«Зокрема, проекти тарифів на централізоване водопостачання та централізоване водовідведення були ретельно перевірені, їх зміна відповідатиме вимогам чинного законодавства.

З метою стримування фінансового навантаження на споживачів та в той же час для забезпечення їх послугами централізованого водопостачання та централізованого водовідведення належної якості Регулятором були мінімізовані витрати у структурі тарифів», - сказано у повідомленні Комісії.



### ПОЛІКЛІНІКА «НАФТОХІМІК»

## БЕЗПЕЧНЕ ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ

(067) 744 21 21

вартість двінівок тарифується згідно тарифів вашого оператора

м. Кременчук, вул. Свіштовська, 3

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



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКОДИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

### ПОПРИ ВІЙНУ ГАЗЕТА ЖИВЕ!

Дякуємо друзям:



Разом до перемоги!

### Віримо в ЗСУ та перемогу!

### Інтера Люкс

## ВІКНА ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗІ 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>

**КУПОН НА ЗНИЖКУ**  
КУПОН ДІЄ НА ПОСТІЙНІ ОСНОВІ

**ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В "ОКУЛЮС"**

ПОВЕРНЕМО ЗІР

вул. Героїв УПА, 11-А (колишня Гвардійська)

**ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ 5500** грн

(050) 715 93 71  
(068) 022 33 88

ЛІЦЕНЗІЯ №08/1109-М ВІД 11.09.2017Р.  
ЦІНА ДІЄ НА ПОСТІЙНІ ОСНОВІ

РОБИМО РОЗСТРОЧКУ

3 КУПОНОМ ЗНИЖКА 50 грн  
3 КУПОНОМ ЗНИЖКА 60 грн

**БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ**

за найкращими цінами

**OSB-10, ПРОФНАСТИЛ КОЛЬОРОВИЙ,**

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

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

**067 535 89 05**

**Телефонуйте! Купимо АНТИКВАРІАТ!**

Ордена, медалі, знаки, значки СРСР  
Годинники наручні, фотоапарати  
Статуєтки фарфор, чавун  
Самовари, монети, Іграшки СРСР (солдатики, машинки) Біжутерія СРСР (брошки, бурштинове намисто)  
Чоботи хромові, старовинні фото.

**097 756 37 91 • м.Кременчук**

**ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ**

Встановлення  
Зберігання  
Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ.  
ВІЇЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

**096 97 97 157 063 939 99 77**

**privatka.ua**

82 000 переглядів сторінок на сайті  
22 470 відвідувань за місяць  
743 унікальних відвідувань на день

## ПИТАННЯ РУБА

## ЧИ БУДУТЬ ПРАЦЮВАТИ ДИТЯЧІ САДКИ У КРЕМЕНЧУЦІ?

**Кременчуцькі батьки, яких не влаштовує відсутність дошкільної освіти у Кременчуці, продовжують відстоювати свої права**

Як стало відомо, нещодавно вони звернулися до Міністерства освіти з проханням розв'язати це питання. Лист із підписами Міністерство освіти скерувало до департаменту освіти Полтавської обласної адміністрації.

У відповіді обласну владу попросили вивчити це питання та за можливості сприяти функціонуванню дитсадків у офлайн-форматі.

«В умовах воєнного стану надважливо забезпечити продовження здобуття дошкільної освіти дітьми за місцем їхнього перебування, максимальне збереження

кількості закладів дошкільної освіти та кількості працівників, створення безпечного освітнього середовища та надання якісних психолого-педагогічних послуг. Під час організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти в дистанційній формі виникає низка проблемних питань щодо технічного забезпечення цього процесу; відсутності можливості у батьків або їхньої неготовності брати участь у цьому процесі; збільшення тривалості перебування дітей за планшетами та телефонами», - йдеться в листі.

Втім, у Міносвіти наголосили, що заклади дошкільної освіти перебувають у сфері управління місцевих органів влади та мусять створювати умови для отримання дітьми дошкільної освіти.

## ШЛЮБ У «ДІІ»

## ОДРУЖЕННЯ ОНЛАЙН



**Подати заяву на одруження знову можна онлайн – відповідну послугу Мін'юсту було реалізовано на порталі «Дія»**

Така послуга користувалась попитом серед громадян України, тому ухвалено рішення відновити онлайн-подання заяви про шлюб.

«Тепер запускаємо модернізовану послугу на порталі «Дія», – розповідає заступник міністра юстиції України з питань цифрового розвитку, цифрових трансформацій і цифровізації Сергій Орлов. Скористатись послугою можуть громадяни України, котрі досягли 18 років та мають електронний підпис.

Щоб подати заяву про шлюб у «Дії», необхідно: авторизуватися

на порталі «Дія» та перейти у розділ «Сім'я», обрати послугу «Заява про шлюб», заповнити заяву, сплатити державне мито, підписати заяву електронним підписом.

Далі ваш партнер отримає посилення на заяву електронною поштою. Він має авторизуватися у кабінеті на порталі, перейти за посиланням із пошти та підписати заяву електронним підписом.

Обраний ДРАЦС надішле результат розгляду заяви та деталі щодо церемонії на мейл. Вам залишається лише з'явитися у ДРАЦС у день одруження.

## ДЕРЖАВНА ДОПОМОГА

## 100 ТИСЯЧ ГРИВЕНЬ - РОДИНАМ ПОЛОНЕНИХ



**Військові і цивільні, які були в полоні росіян, мають право на отримання одноразової допомоги в розмірі 100 тис. грн після звільнення, а також 100 тис. грн за кожен рік перебування в місцях несвободи. Під час перебування людини в полоні щорічну допомогу може отримати один із членів її сім'ї**

Нагадаємо, що процедуру видачі довідок про перебування військових у полоні спростили. Відповідно до ухвалених змін звертатися до силових відомств для отримання довідки можуть не лише самі полонені чи їхні законні представники, а й Національне інформаційне бюро як орган, що здійснює облік військовополонених.

Таким чином НІБ може звертатися до Міністерства оборони, правоохоронного органу, командира підрозділу ЗСУ, іншого законного військового формування чи органу, який належить до Сил безпеки й оборони України.

## «ДОСТУПНІ ЛІКИ»

## ЯК БЕЗОПЛАТНО ОТРИМУВАТИ ЛІКИ ЗА ХВОРОБИ ПАРКІНСОНА

**Ліки у разі хвороби Паркінсона включені до програми реімбурсації «Доступні ліки». Це означає, що українці можуть їх отримати безоплатно або з невеликою доплатою**

Загалом у програмі передбачено шість торгових назв препаратів. Міжнародні непатентовані назви – Біпериден (Biperiden) та Леводопа + Карбидопа (Levodopa + Carbidopa).

Щоб почати отримувати ліки безоплатно або з частковою доплатою слід звернутися до невролога. Лікар складе індивідуальний план лікування та внесе його в Електронну систему охорони здоров'я. На основі плану лікування невролог випише перший рецепт. Наступні рецепти зможуть виписувати також лікарі первинної медичної допомоги: сімейний лікар, терапевт або педіатр.

Нагадаємо, що під час воєнного стану рецепт може бути електронний або паперовий.

За відсутності світла або інтернету лікар випише паперовий рецепт на Формі рецептурного бланка №1. Паперовий рецепт лікар має засвідчити своїм підписом та печаткою.

З рецептом можна звернутися в будь-яку аптеку, незалежно від місця реєстрації. Головна умова – наявність в аптечного закладу договору з НСЗУ. Впізнати таку аптеку можна за наліпкою «Доступні ліки». Термін дії рецепта становить 30 днів.



Покажіть електронний або паперовий рецепт працівнику аптеки. Аптека запропонує наявні препарати, які містять потрібну діючу речовину. А також може підказати, який препарат повністю безоплатний, а за який потрібно доплатити. Вартість ліків аптеці відшкодує НСЗУ.

**« За інформацією НСЗУ, з початку 2023 року вже 3 984 пацієнти з хворобою Паркінсона отримали відповідні ліки.**

## СОЦІАЛЬНИЙ ПРОЄКТ

## НА КРЕМЕНЧУЧЧИНІ ДІАГНОСТУЮТЬ ЗІР ЖИТЕЛЯМ ВІДДАЛЕНИХ СЕЛИЩ

**Кременчуцька районна військова адміністрація та медичний центр «Візіум-Кременчук» розпочали соціальний проєкт, який вони назвали соціальним експериментом, у віддалених населених пунктах району**

Заступник начальника Кременчуцької районної військової адміністрації Артем Даценко разом із представниками офтальмологічної клініки «Візіум-Кременчук» розповів журналістам про перші кроки у цьому проєкті.

Артем Даценко пояснив, що у віддалених населених пунктах району є проблема щодо доступності кваліфікованої офтальмологічної допомоги та несвоєчасного обстеження населення, яке необхідне для профілактики таких поширених захворювань, як глаукома, катаракта та інших захворювань очей.

Тому було вирішено організувати спільний соціальний проєкт Кременчуцької РВА та медичного центру «Візіум-Кременчук» щодо налагодження виїзної консультативно-діагностичної офтальмологічної допомоги населенню.

Заступник директора клініки Олександр Пономарьов розповів, що цей проєкт передбачає надання на благодійній основі виїзної консультативно-діагностичної офтальмологічної допомоги населенню, яке мешкає у віддалених населених пунктах і не має можливості потрапити до спеціалізованих медичних закладів.

Перший виїзний прийом лікарі медичної клініки «Візіум-Кременчук» провели 4 березня у Градизьку. Там обстежили 16 пацієнтів, хоча охочих потрапити на прийом до лікаря було понад 50. 11 березня був повторний виїзд до Градизька.

Лікарка клініки «Візіум-Кременчук» Людмила Зимовець розповіла, що усі обстеження проводили на сучасному медичному обладнанні. Лікарка заявила, що через несвоєчасне обстеження населення в Україні може статися справжня офтальмологічна катастрофа, адже більшість хворих не помічають у себе таких небезпечних захворювань зору, як катаракта чи глаукома, яким можна запобігти та вилікувати на ранніх стадіях, і вкрай важко лікувати, коли хвороба виявлена на пізніх стадіях.



У рамках соціального експерименту найближчим часом планується організувати безоплатну виїзну консультативно-діагностичну офтальмологічну допомогу лікарів клініки «Візіум-Кременчук» у Глобинській, Козельщинській та Семнівській територіальних громадах.

Олександр Пономарьов заявив, що записатися на безкоштовний огляд та отримати консультації можна, зателефонувавши на безкоштовний номер клініки: 0-800-300-103.

## СТАЛО ВІДОМО ЩО...

**...у День народження Тараса Шевченка, 9 березня, відбулися заходи, присвячені великому поету.**

У Кременчуці провели круглі столи, зустрічі у бібліотеках та поклали квіти до підніжжя пам'ятника Великому Кобзарю. Також у Кременчуці на березі Дніпра пролунав його «Заповіт» у виконанні колективу Комунального закладу культури «Культурно – освітній мистецький заклад «Славутич».



**...гроші на зарплати освітянам, медикам, на пенсії та виплати надає Світовий банк.**

Світовий банк, зокрема Міжнародна асоціація розвитку, суттєво допомогли Україні. Наразі через PEACE in Ukraine було залучено кредитної та грантової підтримки на загальну суму 12,9 млрд доларів та 1,1 млрд євро, яка була спрямована на зарплати, пенсії та виплати.



**...за перші два місяці 2023 року зафіксовано 455 скарг про порушення мовного закону.**

Найбільше повідомлень про порушення надійшло з Києва — 159 звернень, з Одеси — 66, а також із Харківської — 47, Дніпропетровської — 42, Миколаївської — 24 та Київської областей — 20. 60 відсотків скарг стосуються сфери обслуговування.



# ВОЛОНТЕРИ ШУКАЮТЬ СТАРІ ПРИЧЕПИ

ЇХ ВІДРЕМОНТУЮТЬ ТА ПЕРЕДАДУТЬ ЗСУ

**Кременчуцькі волонтери ремонтують та передають на фронт причепи - долучитися до наближення Перемоги може кожен**

С восени минулого року кременчуцький підприємець Сергій Каптан разом зі своєю волонтерською групою відкрили в Кременчуці масове виробництво мобільних окопних буржуйок. Їх першу партію відправили на фронт ще у листопаді й відтоді сотні мобільних буржуйок зігрівали в окопах тисячі наших захисників.

З настанням весни Сергій Каптан дізнався, що бійцям ЗСУ на фронті потрібні автомобільні причепи, знайшов перший причеп, разом з друзями його відремонтував, модернізував та адаптував під потреби військових на фронті за їх замовленням.

Отже, перший такий причеп вже готовий до відправки. Його передають десантникам 81-ої окремої аеромобільної бригади, які тримають оборону на передній лінії фронту.

Волонтерська група хоче налагодити постачання маленьких автомобільних причепів для усіх військових частин, які наразі тримають оборону на фронті та мають таку потребу.

Але волонтерам потрібна наша допомога і вони на неї розраховують.

Якщо хтось має, чи у когось зі знайомих є старий причеп (можна без документів чи поломаний), будь ласка, передайте його на потреби ЗСУ.

## ШУКАЄМО Б/У ПРИЧЕПИ ДЛЯ ЗСУ!

- НА ХОДУ
- ПОЛАМАНИ
- БЕЗ ДОКУМЕНТІВ

ПО ВСІМ ПИТАННЯМ

050 305 45 55

Телефонувати з питання можна Сергію Каптану 0503054555.

Ваш старий, непотрібний причеп буде працювати на нашу Перемогу! Отже, долучитися до наближення перемоги може кожен!



### СУДОВІ СПРАВИ

## «ЗУПИНІТЬ СУДОВЕ СВАВІЛЛЯ!»

**Краєзнавець із Горішніх Плавнів звернувся із петицією до гаранта Конституції**

На сайті офіційного інтернет-представництва Президента з'явилася петиція від Миколи Стахів, краєзнавця і волонтера з міста Горішні Плавні, Полтавської області. Про це повідомляє ТСН.

У петиції йдеться про незаконне рішення суддів Шевченківського районного суду Києва, яке призвело до блокування рахунків одного з містоутворюючих підприємств Кременчуцького району – Полтавського ГЗК. Автор петиції вважає, що це рішення може фактично залишити містян без коштів для існування.

Микола Стахів пише, що Полтавський ГЗК є єдиним джерелом доходів для тисяч родин, адже на підприємстві працює понад 7500 містян: «Полтавський ГЗК є ключовим працедавцем району й забезпечує роботою чверть горішньоплавнівців. Більшість із нас працює на комбінаті все своє життя і завжди вчасно отримували належну

заробітну плату. Ми працюємо, з отриманої зарплати допомагаємо армії та вимушеним переселенцям. Дехто з нас, як мешканців, так і працівників підприємства, пішли захищати країну зі зброєю в руках».

За його словами, 3 лютого Шевченківський районний суд Києва замість того, щоб накласти арешт на конкретну суму претензій до підприємства, заарештував усі банківські рахунки Полтавського ГЗК. Через дане рішення компанія не могла сплатити вчасно робітникам зарплату і, як наслідок, залишила без коштів тисячі людей.

«Сьогодні ми змогли отримати свої чесно зароблені кошти. Проте ми не маємо жодної гарантії, що найближчим часом суд знову не оголосить постанову, через яку ми опинимося без коштів для існування», – йдеться в петиції.

Від імені всіх містян та працівників підприємства автор прохає владу звернути увагу на дії право-

охоронних органів і не допустити, щоб половина міста знову залишилася без грошей.

Для того, щоб підписати петицію, необхідно:

1. На сайті петицій до Президента України знайти петицію №22/182160-еп.
2. Натиснути на кнопку «Авторизуватись» або «Вхід/Реєстрація».
3. Обрати зручний спосіб входу (через Bank ID НБУ, застосунок «Дія», електронний підпис).
4. У разі успішної авторизації піданою петицією натиснути «Підписатися».
5. Ще раз відвідайте сторінку з петицією і перевірте, чи вона підписана. Якщо підписана, то буде написано текст «Ви проголосували за цю петицію».



### ДОВІДКОВА «ДДС»

## ЯК ПОДЗВОНИТИ НА «ГАРЯЧУ ЛІНІЮ» ПФУ?

Контакти відділу обслуговування громадян №6 та №7 (сервісний центр) Головного управління Пенсійного фонду України в Полтавській області

Адреса: м. Кременчук, вулиця Велика набережна, 9, телефони: (0536) 78-08-41 та 78-08-87

Контакти «гарячої лінії» ГУ ПФУ в Полтавській області:

- 0-800-50-25-10 — безплатний;
- (0532) 56-53-29 — для цивільних пенсіонерів;
- (05322) 7-47-33 — для військових пенсіонерів;
- Телефон контакт-центру (гарячої лінії) Пенсійного фонду України:
- 0 800 503 753
- (044) 281-08-70
- (044) 281-08-71

### ВАЖЛИВО ЗНАТИ

## ЗА СПАЛЮВАННЯ ЛИСТЯ ТА ГІЛОК ПОКАРАЮТЬ ВЕЛИКИМ ШТРАФОМ

Весна іде, зовсім скоро розпочнуться роботи на присадибних ділянках. Українцям нагадують, що спалювання листя та гілок заборонено законодавством. За порушення правил можна отримати багатотисячні штрафи



Так, за спалювання трави, листя та іншого рослинного сміття можна отримати штраф у розмірі від 3060 до 6120 грн.

Робити це заборонено, оскільки під час активного спалювання рослинних залишків з димом, що виділяється, в повітря вивільняється отруйна суміш, у складі якої пил, оксиди азоту, чадний газ, важкі метали і т. д. До речі, земляний покрив, на якому спалюють траву, відновлюється за 5-6 років.

Штраф для посадових осіб ще більший – 15-21 тис. грн. Однак цифри можуть збільшитись, якщо пожежа переходить на великі території (поле, луг, пасовища) та території природно-заповідного фонду.

Найбільші штрафи – 90-150 тис. грн – випишують за знищення чи пошкодження лісових масивів, зелених посадок навколо населених пунктів, уздовж залізниці. Якщо за пожежі загинули люди, можна отримати 2-5 років позбавлення волі.

### ЗАХИСТ ПРАВ СПОЖИВАЧІВ

## ПРОДАВЕЦЬ ВІДМОВЛЯЄ У БЕЗГОТІВКОВОМУ РОЗРАХУНКУ?

**Відмова у безготівковому розрахунку за придбані товари та надані послуги свідчить про обмеження прав споживача та є порушенням вимог законодавства**

За це передбачена відповідальність за статтею 23 Закону України «Про захист прав споживачів» та статтею 155 Кодексу України про адміністративні правопорушення.

Але відповідно до постанови Кабінету міністрів України від 29 липня 2022 р. №894 торговці мають час для того, щоб забезпечити можливість здійснення безготівкових розрахунків.

Ті, хто провадить господарську діяльність у населених пунктах із чисельністю населення від 5 до 25

тис. осіб - із 1 січня 2024 р. Ті, хто працює у населених пунктах із чисельністю населення менше ніж 5 тис. осіб - із 1 січня 2025 р. Фізичні особи - підприємці - платники єдиного податку першої групи, торговці, які здійснюють торгівлю з використанням торгових автоматів, виїзну (виносну) торгівлю, продаж власноручно виробленої або відгодованої продукції мусять забезпечити можливість здійснення безготівкових розрахунків із 1 січня 2026 р.

### СТАЛО ВІДОМО ЩО...

**...виплату допомоги від Червоного Хреста в Україні зупинено.**

Йдеться про виплати для ветеранів, які мають інвалідність 1 та 2 групи через війну. Вони мали отримати від благодійної організації по 16 тисяч гривень. Благодійна організація вже отримала 10 тисяч заяв на допомогу. Тепер знадобиться певний час для верифікації одержувачів, а також нарахування та вдосконалення механізму виплати допомоги.



**...коли підвищать пенсії держслужбовцям в Україні.**

Пенсії, призначені відповідно до Законів України "Про державну службу", "Про службу в органах місцевого самоврядування", "Про статус народного депутата України", "Про наукову та науково-технічну діяльність" (без урахування надбавок, підвищень, додаткових пенсій тощо) будуть проіндексовані з 1 липня 2023 р.



**...КП «Міськвітло» продовжує впроваджувати енергозберігаючі заходи.**

У Кременчуці відновлено вуличне освітлення у вечірній час на головних автомагістралях міста. Аби зменшити витрати коштів міського бюджету та підвищити якість освітлення кременчуцьких вулиць «Міськвітло» продовжує роботи із заміни старих ліхтарів вуличного освітлення на світлодіодні. Це дасть можливість забезпечити раціональне використання енергоресурсів.



Багато хто з нас хоч раз допомагав іншим. Донести сумку, купити хліба, відремонтувати шафу чи зробити грошовий внесок у якусь справу. Але є люди, для яких добровільна допомога – це життєве кредо. Вони всю свою енергію та

сили спрямовують на те, щоб зробити добро та допомогти тим, хто цього потребує. Таких людей називають волонтерами. Під час повномасштабного вторгнення в нашу державу волонтерський рух значно поширився. Багато наших

земляків за покликом серця допомагають військовим та громадянам, які опинилися в складних життєвих обставинах. Сьогодні «ДДС» розповідає, як волонтери Кременчуччини допомагають захисникам.

## «БЕРЕГИНИ КРЮКОВА»: ТИХІ ГЕРОЇНІ НАШОГО ЧАСУ

**«ДДС» познайомилися з дівчатами, які називають себе «Берегинями Крюкова». З перших днів війни і донині вони плетуть сітки, виготовляють окопні свічки та готують «гарячі кружки» для захисників. Ми побували на локації, де працюють «берегині»**

Велика зала одного із місцевих крюківських закладів переобладнана на майстерню маскувальних сіток та одягу. Вздовж стін стоять дерев'яні каркаси, на які натягнута основа для плетіння. Поруч із каркасами стоять жіночки різного віку і вплітають у сітки тканину, нарізану стрічками. У центрі зали – баули з тканиною, рулони зі спанборду, коробики зі стрічками. Тут зовсім мало вільного місця – кожен квадратний метр «працює». Адміністрація закладу завжди йде назустріч і надає теплі приміщення для роботи.

– Організаторкою всього сміливо можна назвати місцеву мешканку Тамару Іванівну Вібла. Саме вона ще у лютому 2022 року організувала людей допомагати нашим хлопцям, – розповідає одна із активних берегинь. – Тоді по Крюкову було багато локацій. Люди приходили та питали, яка потрібна допомога. Відгукувалися на всі прохання. Надавали транспорт, розвозили сітки по блок-постам.

Тоді, у лютому, до закладу приходило понад 150 людей одночасно, було багато молоді. Всім знаходилася робота. Зараз тут

не багатолюдно: приходять 10-12 людей, і в більшості це люди похилого віку. Але роботи стало набагато більше. Зараз «берегині» виконують замовлення для ЗСУ. Наприклад, увесь цей тиждень вони плели сітки та «кікімори» для хлопців на Бахмутський напрямку.

За місяць вони виготовляють 1000 квадратних метрів сітки. А «одяг» для розвідників та снайперів: кавери на шоломи та кікімори – плетуть від 15-20 штук на тиждень. Аби лишень тканина була в наявності.

– Для закупівлі тканини нам постійно потрібна допомога, – розповідають «берегині». – Ми відкрили благодійний рахунок. Самі збираємо, хто скільки може. Але за рік війни можливості значно знизилася, тому «берегині» радіють, коли їм пропонують допомогу. Ми вдячні депутату Руслану Телятнику та заступнику міського голови Дмитру Кравченку. Вони обидва дуже допомогли грошима та всім необхідним.

Крім сіток, жіночки шили плащ-палатки для захисників, шкарпетки та нижню білизну, матраци та подушки, а ще вони плетуть килимки і в'яжуть теплі носки.



**Збір коштів на закупівлю матеріалів для маскувальних сіток триває. Гроші можна скидати на карту Приватбанку №4149-4999-9797-0700, Кондрашова Світлана**

Окремий напрям – виготовлення окопних свічок, тушкованки та «гарячих кружок».

Консерви та обіді, які можна просто залити окропом, виготовляють у селі Білецьківка. Там жіночки спочатку варять, а потім висушують усі компоненти для борщу, супів, картопляного пюре з м'ясом. Крім того, вони готують тушкованку та різні консерви, а також енергетичні батончики.

– Все для того, щоб хлопцям було смачно та корисно, – каже одна із кухарів. – Де вони зможуть поїсти гарячого супу в окопі? Ніде! А ми їм передали «гарячу кружку», яку власними руками зробили, і знаємо, що вони нагородвані та нас добрим словом згадують.

**Тим, хто хоче долучитися до придбання продуктів для захисників, можна скидати гроші на карту Приватбанку №5168-7427-3323-5612, Вікторія Тарасюк**

Виготовлення свічок – це ще одна дуже проста та копітка робота. Для цього треба не лише зібрати багато баночок та парафін, але

весь посуд вимити та приготувати для заливки. Все це власними руками робили «берегині».

– Велика подяка громаді – ми разом зібрали понад 7000 бляшанок, зробили багато свічок та всі передали на фронт, – кажуть жіночки.

Вони співпрацюють із волонтерами інших громадських організацій, допомагають один одному, обмінюються інформацією. Усю виготовлену продукцію, зібрані речі, воду, ліки, печиво та інше передають громадській організації «Лінія життя Полтавщини» та «АТО-Майдан-Кременчук», які все доправляють на фронт.

– Ми закликаємо усіх, хто може допомогти, приєднатися до нас. Тут завжди потрібні руки! Крім того завжди потрібні гроші, а ще вода, мівіна, ліки. Якщо хтось із підприємців відгукнеться і допоможе, ми будемо дуже вдячні.

– Ваша допомога безцінна! Кожна пара рук і декілька годин вашого часу допоможуть захистити наших воїнів. Приєднуйтесь! Переможемо ворога разом! – запрошують «Берегині Крюкова».

Мирослава УКРАЇНЬСЬКА



## 90 ПОЇЗДОК НА «ПЕРЕДОК» ТА 1000 ПИРІЖКІВ

**«Крило допомоги» з Недогарок «перетворило» етносадибу на волонтерський штаб: тут нині смажать пиріжки та чаклюють на перемогу. Допомагає простий люд Піщанської громади**

– Прості люди допомагають – приносять овочі, борошно, олію, яблука – хто що має. Закрутки, печиво. Буває, мені донатять, я сама закуповую каву у великих пакетах, потім фасую, – розповідає Віталіна Нетребко, власниця садиби. – Коли волонтери розповіли про потреби наших захисників, я просто одного дня виклала пост про допомогу у фейсбук. І дівчата прийшли і стали готувати. А зараз нас питають: ви зробите? І ми просто робимо. І чаклюємо на перемогу.

За один раз жінки готують 20 літрів маринованої капусти, до 15 кілограмів вінегрету, 12-15 кілограмів козацької каші або плову. Роблять мед із лимоном, хлопці це дуже люблять.

Про потреби захисників Віталіна дізналася від чоловіків-волонтерів. Сергій Горб на «передок» їздить із

2014 року, здійснив уже 90 поїздок. – Після повномасштабного вторгнення Сергію Григоровичу довелося збільшити команду, бо дуже роботи побільшало, – згадує Руслан Погорілець. – Я знаю багато хлопців, які за 9 років війни стали командирами, тому вони кажуть, що робити – і ми збираємо. Долучається до нашого волонтерства дуже багато людей із нашої громади



та з Кременчука. Це і прості люди, і бізнесмени. Це і учні, і вчителі, і їхні батьки. Дуже активний 5-й ліцей, гарно налагоджена в них робота. Зібрали на старлінки та генератор.

Нині «кістяк» команди – це Сергій Горб, його сини Віталій та Ігор, а також Руслан Погорілець. Усіх, хто допомагає, з вдячністю називають

«крило допомоги». Не на камеру кажуть, що є місцеві підприємці, які здатні перерахувати не одну сотню доларів, якщо хлопцям «на нулі» терміново потрібно полагодити машину чи купити необхідні речі.

Нещодавно до шпиталю у Дніпрі потрапило багато поранених бійців. За кілька годин чоловіки зі-

брали кожному по пакету речей – починаючи від капців і закінчуючи зубною щіткою.

Віталій Горб каже, що насправді, незважаючи на потужний волонтерський рух у країні, у хлопців дуже великий потреби.

Тим часом «Кучерявою хатою» шириться неймовірний запах смажених пиріжків. На кухні четверо жінок смажать на замовлення чергову сотню смакоти. У кожній з них – на фронті сини. Швидкість їхніх рухів на кухні просто заворожує. А коли всі разом заспівали пісень, пораючись із тістом, на очі навернулися сльози.

– Ми там їм не можемо допомогти, то робимо тут, що можемо. Напечемо пиріжків, наваримо кулешу, козацької каші. Що нам замовляють, те й робимо. Дуже хлопці люблять сало з часником, – розповідає Віра Москалик, мама бійця. – З Віталіною ми «на дзвіночку». Наготуємо, насмажимо, ще й чарами «приправимо» і з душею відправляємо нашим хлопцям на фронт.

## ЯК ЗАВЕСТИ ПАСІКУ

### ПОРАДИ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

**Якщо ви хочете завести пасіку, але не маєте досвіду, то ось декілька порад, які допоможуть вам почати**

Отримайте необхідні матеріали: вам необхідно мати необхідні матеріали, включаючи бджільний живий вулик, костюми та інше обладнання для роботи з бджолами.

Терміни: бджіл заводять, зазвичай, у квітні-травні. Купити рої: рій - це група бджіл, яка відділяється від основної колонії. Найлегший спосіб отримати пасіку - купити рої від досвідченого бджоляра.

Розташування пасіки: пасіка має бути розташована вдало для бджіл. Вона повинна бути далеко від людських житлових приміщень, добре освітлена, відкрита на сонце та захищена від вітру. Якщо ділянка межує зі школою, спортивним майданчиком, дитячим садком або будь-яким іншим масовим закладом, бджіл краще не заводити.

Збереження меду: мед зберігається у вулику, але його необхідно вилучати регулярно, щоб забезпечити його якість. Для збирання меду слід мати необхідне обладнання та інструменти.

Вивчення техніки роботи з бджолами: перед роботою з бджолами необхідно вивчити техніку та безпекові правила роботи з ними. Необхідно завжди носити захисний костюм та робити все можливе для зменшення ризику укусів.



Збереження пасіки: пасіку слід регулярно оглядати. Необхідно перевіряти вулики щотижня та переконатися, що бджоли мають достатньо їжі, води та місця для розвитку. Необхідно також контролювати стан здоров'я бджіл та запобігати поширенню захворювань.

Приділяти достатньо часу: пасіку слід доглядати регулярно, що може потребувати багато часу та зусиль. Необхідно приділяти достатньо часу для вивчення та практики, щоб забезпечити успішну пасіку.

Отже, заведення пасіки може бути цікавим хобі, але потребує відповідального підходу та підготовки.

Анастасія ДЖАБЕР

### НЕБЕЗПЕЧНА ОТРУТА

## ЯКУ КАРТОПЛЮ КАТЕГОРИЧНО НЕ МОЖНА ЇСТИ

**Поява паростків на картоплі через тривале і неправильне зберігання овоча - на жаль, не рідкість. Деякі такі коренеплоди варто одразу викинути, інші - вживати з максимальною обережністю**

Зелену пророслу картоплю в їжу використовувати не можна. Вона особливо небезпечна для здоров'я і може спровокувати важке отруєння.

Що стосується інших плодів із паростками, то найбільша кількість отруйного соланіну накопичується у шкірці і у так званих "очках". У такому випадку картоплю слід ретельно очистити і готувати, уважно дотримуючись рекомендацій.

Також фахівці однозначно відповідають і на питання про те, чи можна їсти стару м'яку картоплю.

За їхніми словами, коренеплоди, які вже зморщилися, втратили всі свої корисні речовини, і краще їх теж відправити у смітник.

### Як готувати пророслу картоплю

Як ми вже попереджали, перш ніж використовувати пророслу картоплю для приготування страв, необхідно ретельно її очистити. "Очка" і шкірку слід повністю видалити, картоплю добре промити і лише тоді готувати.



Для більшої гарантії позбавлення від соланіну під час чищення коренеплодів від шкірки краще видаляти товстий шар.

Крім того нейтралізувати соланін, який залишився в овочі, допоможе низка продуктів. Їх слід додавати у страву. Це може бути часник, капуста, сметана, буряк, а також спеції та зелень.

### ГОРОДИНА

## КОЛИ ТА ЯК ВИСАДЖУВАТИ КАБАЧКИ НА РОЗСАДУ

**У відкритий ґрунт кабачки висаджують тоді, коли земля добре прогрілася, а при вирощуванні в теплиці перші плоди можна отримати вже у квітні**

Сприятливі дні для посіву/посадки овочевих культур	17, 24-26 березня; 7-9, 12-14, 17, 18, 21, 22, 25-27 квітня
для кабачків	22-26 березня, 25-27 квітня



Щодо того, як правильно садити кабачки на розсаду, то основні кроки можуть бути такими:

### 1. ПІДГОТУВАТИ ҐРУНТ ДЛЯ РОЗСАДИ

Змішати добре просяну землю з піском та перегноем або компостом.

### 2. ЗАСІЯТИ НАСІННЯ

Засіяти насіння у ґрунт на глибину близько 2 см.

### 3. ПІДТРИМУВАТИ ОПТИМАЛЬНУ ТЕМПЕРАТУРУ ТА ВОЛОГІСТЬ

Кабачки зазвичай проростають за 5-7 днів при температурі 20-25°C. Після проростання важливо забез-

печити достатню вологість для розсади.

### 4. ПЕРЕСАДИТИ РОЗСАДУ

Через 3-4 тижні після появи перших справжніх листочків розсаду можна пересадити у відкритий ґрунт, дотримуючись розміру ями, щоб не пошкодити коріння.

### 5. ДОГЛЯДАТИ ЗА РОСЛИНАМИ

Важливо регулярно поливати та вносити добрива для забезпечення здорового росту кабачків.

Завдяки правильній підготовці ґрунту, оптимальній температурі та вологості, а також регулярному догляду розсада кабачків мусить розвиватися добре.

Анастасія ДЖАБЕР

### СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

## АРОМАТНА КАРТОПЛЯ, ЗАПЕЧЕНА В ДУХОВЦІ

Головний плюс такої страви - це те, що картоплю не треба чистити. Цей спосіб приготування простий та зручний, не потребує багато часу

### Складові:

- картопля - 1 кг
- олія - 4 ст. л.
- часник гранульований - 1 ч. л.
- паприка мелена - 1 ч. л.
- приправа - 1 ч. л.
- перець чорний мелений - 0,5 ч. л.
- сіль за смаком

### Приготування:

Картоплю промити, нечищену, наріжте на однакові скибочки. Посипте часником, паприкою, перцем, приправою, посоліть. Додай-



те олію і все добре перемішайте. Олія та спеції повинні рівномірно розподілитися по поверхні картоплі. На деко викладіть картоплю в один ряд.

Запекіть в духовці, розігрітій до 180 градусів, 30-40 хвилин, до золотистої скоринки. Запечену картоплю подавайте в гарячому вигляді одразу після приготування.

## БІСКВІТНИЙ РУЛЕТ

**Бісквітний рулет - неймовірно смачна і ніжна випічка**

### Складові:

- курячі яйця - 3 шт.
- цукор - 1 скл.
- пшеничне борошно - 1 скл.
- розпушувач - 1 ч. л.
- варення абрикосове - 4 ст. л.
- цукрова пудра - 30 г

### Приготування:

Яйця збити за допомогою міксера до однорідної маси. Всыпати в яєчну суміш цукор, збити до однорідного стану. Додати в отриману суміш розпушувач, перемішати.

Застелити деко пергаментом і вилити рівним шаром тісто.



Бісквітний корж випікається в духовці при температурі 200°C приблизно 5-10 хвилин. Потім його потрібно скрутити разом із папером і вкрити вологим рушником на 5 хвилин.

Розкрутити, прибрати папір та змастити бісквіт абрикосовим варенням. Скрутити рулет і посипати цукровою пудрою. Порізати на шматочки й подати до столу.

## САЛАТ ІЗ КУРЯЧИХ СЕРДЕЦЬ: ОРИГІНАЛЬНИЙ РЕЦЕПТ

**Курячі серця - це корисний субпродукт, який не лише замінить м'ясо, але і надасть страві незвичайного смаку**

### Складові:

- серця курячі - 500 г
- оливки - 200 г
- огірки свіжі - 2 шт.
- сир твердий - 150 г
- гірчиця у зернах - 1 ст. л.
- майонез
- чорний перець мелений
- сіль за смаком

### Приготування:

У курячих сердець зріжте частину жиру, тонкі трубочки, промийте кілька разів. Відваріть у підсолоній воді 30 хвилин, охудіть і наріжте кільцями.



Оливки також наріжте кільцями. Свіжі огірки наріжте півкільцями. Наріжте сир тонкими кубиками.

Викладіть усі складові у миску. Додайте за смаком сіль, чорний перець, гірчицю, майонез, перемішайте. Салат готовий!

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

- Замір
- Виготовлення
- Доставка та установка

**СИПУЧІ МАТЕРІАЛИ**  
☎ 097-240-76-03

**АМЕДА ГРУП**  
**ЗАКУПІВЛЯ МЕДУ ОПТОМ**

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

# ПАРАЦЕТАМОЛ чи ІБУПРОФЕН?

Що сильніше та від якого болю допомагає

**Ці два найпопулярніші жарознижувальні та знеболювальні препарати мають свої відмінності**

## Парацетамол

Парацетамол — це жарознижувальний препарат (антипіретик) та анальгетик. Найчастіше його використовують у разі:

- болювого синдрому — зокрема, мігрені, головного болю, ревматичного болю, болю у спині, періодичного болю у жінок, болю у м'язах, зубного болю, невралгії тощо;
- простуди та грипу для полегшення симптомів — ломоти в тілі, головного болю, гарячки.

Зазвичай парацетамол починає діяти через 20-30 хвилин після приймання.

Парацетамол можна приймати не всім. Існують **ПРОТИПОКАЗАННЯ** до цього препарату, зокрема:

- підвищена чутливість до компонентів;
- захворювання печінки (збільшується токсичність парацетамолу);
- тяжкі порушення нирок, печінки, вроджена гіпербілірубінемія, захворювання крові, дефіцит глюкозо-6-фосфатдегідрогенази, лейкопенія, виражена анемія, синдром Жильбера;
- алкоголізм.

Препарат заборонено приймати разом з іншими ліками, до складу яких входить парацетамол, адже це може спричинити передозування, яке закінчиться печінковою недостатністю.

Парацетамол не сумісний із алкоголем.

Цей препарат може впливати на рівень сечової кислоти та глюкози в крові. Якщо дорослий приймає понад 10 г парацетамолу (діти понад 150 мг на 1 кг маси тіла), це може спричинити ураження печінки.

## Ібупрофен

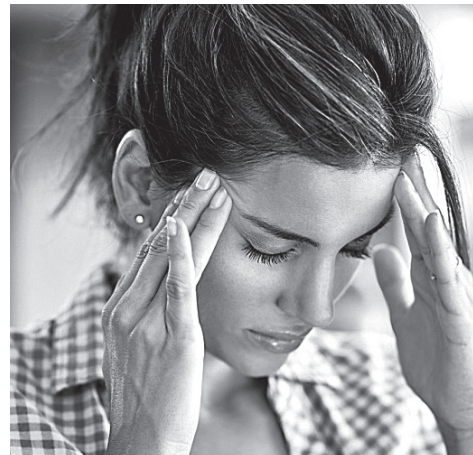
Ібупрофен — це нестероїдний протиревматичний та протизапальний засіб.

Зазвичай його приймають у разі головного болю, зубного болю, болю в спині, м'язового болю, болю в суглобах, невралгії, дисменореї, перших симптомів грипу й застуди, ревматичного болю.

Починає діяти через 45 хвилин після приймання натщесерце або через 1-2 години, якщо випити препарат під час їжі.

Ібупрофен має **ПРОТИПОКАЗАННЯ**:

- підвищена чутливість до ібупрофену чи інших компонентів;



- виразкова хвороба шлунку, дванадцятипалої кишки, кровотеча в активній формі або рецидиви в анамнезі;
- наявність в анамнезі реакцій гіперчутливості (риніт, астма, кропив'янка, ангіоневротичний набряк) чи після застосування ібупрофену, аспірину або інших НПЗЗ;
- тяжка серцева недостатність, тяжка печінкова недостатність, тяжка ниркова недостатність;
- перфорація стінки шлунково-кишкового тракту в анамнезі, шлунково-кишкова кровотеча;
- геморагічний діатез та інші порушення згортання крові;
- активне запалення в шлунку;
- вітряна віспа.



Ібупрофен також заборонено застосовувати на останньому триместрі вагітності. А під час I та II триместру краще взагалі відмовитися від приймання будь-яких ліків.

## Що сильніше

За своїми знеболювальними властивостями ібупрофен сильніший за парацетамол. Згідно з клінічними дослідженнями, під час якого проводилася порівняльна характеристика ефективності цих двох препаратів, виявилось, що ібупрофен у звичайних дозах перевищує парацетамол за низки хворобливих станів. Крім того, цей препарат діє довше — протягом 6 годин.

Єдиної думки, що краще — парацетамол чи ібупрофен — немає. Обидва ці препарати були занесені до протоколів лікування як ефективні, дієві та відносно безпечні. Зазвичай необхідний препарат обирають залежно від того, від чого саме його потрібно прийняти. Так, для зниження температури в разі лихоманки краще підходить парацетамол. Але він не має протизапальних властивостей. Тому в разі болю та запалення краще приймати ібупрофен.

Також ібупрофен та парацетамол можна комбінувати, але лише в тому разі, якщо біль дуже сильний і не минає тривалий час.

Тетяна МЕЛЕЖИК



**ЄВРОПЕЙСЬКА МЕДИЦИНА**  
ЛІКУВАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР  
*Довіра з першого прийому!*

068 598 07 07  
066 598 07 07  
063 598 07 07  
вул. Театральна, 46-Б  
між залізничним і автовокзалом

## ХІРУРГІЧНИЙ СТАЦІОНАР

- ♥ Лазерне лікування вен
- ♥ Видалення гриж
- ♥ Лапароскопічні операції
- ♥ Видалення доброякісних новоутворень

МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЦІЛОДОВОБОВИЙ ДОГЛЯД

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

## Сколіоз

Якщо людині за 20 і в неї зрослися хребці, операція може призвести до паралічу, — каже, лікар. У таких випадках рекомендуємо корсет, щоб призупинити прогрес сколіозу. З кожним роком викривлення хребта може зростати на 1–2 градуси. Як правило процес не зупиняється.

Найкращий період для операції на хребті — від 12 до 20 років.

У 20 хребет уже сформований. Його гнучкість зменшується, косметичний результат після операції буде гірший. До нас приходять пацієнти із складними випадками. Батьки тривалий час не беруться за лікування дітей, не приводять на обстеження. Вважають, краще відкласти операцію.

Тяжким сколіозом є викривлення хребта понад 100°. Найскладніший, з яким доводилось працювати, — 150. Тоді вдалося виправити до 80 градусів.

Пацієнт довгий час знаходився на скелетному витязі — вантаж підвішують за ноги й голову. Це дозволяє хребту звикнути до нового положення. Тоді можемо виправити його. Якщо людина приходить зі сколіозом 60 градусів, випрямляємо до 30. При добрій гнучкості хребта добиваємося результату у 15–20 градусів.

Після операції лікарі стежать за станом пацієнтів.

096 923 65 79 099 309 20 21

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ  
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



БУДЬТЕ ЗДОРОВІ!

## ЧАСУ НЕ ГАЙТЕ, ДО ЛІКАРЯ ПО ДОПОМОГУ ЗАВІТАЙТЕ!

Кожен день практикуючий лікар має багато випадків, коли пацієнти звертаються по допомогу. Це може бути гостра ситуація з виразним болем та стражданнями або хронізована проблема, як клубок різнокольорових ниток. Таку проблему розв'язати значно складніше. Коли розумієш, що і де зараз турбує

людину, то одразу з'являється алгоритм вирішення цієї гострої ситуації. Це не складно. А ось коли поєднані в одному флаконі виразні кісткові деформації хребта, суглобів, множинні продуктивні артрозні зміни з кістковими розростаннями, звуженням (стенозом) спинномозкового каналу у декількох сегментах, та ще й додатково стан, обтяжений вторинним синдромом, таким як синдром грушоподібного м'яза, то це дещо складніше. Дивлячись на додаткові методи обстеження, такі як МРТ, лікар має зрозуміти той патологічний процес, із якого народився цей стан хвороби пацієнта. У кожної людини він свій. Додайте у цю «збірну солянку» ще й супутні хронічні хвороби, які незмінно є з віком у кожного. Це гіпертонія, порушення мінерального обміну, цукровий діабет, атеросклероз, серцево-судинні порушення, остеопороз, ендокринні порушення та багато інших станів, які можуть ускладнити картину хвороби, маскуючи її прояви.

З боку пацієнта, який прийшов на прийом та не має жодного стосунку до медицини, можливо, це виглядає набагато простіше. Але для лікаря, мета якого не просто знеболити, а максимально та надійно, безпечно пролікувати, з ефектом на довгий час, вибір діагностики та методів лікування пацієнта є кожного разу

своєрідним викликом. Викликом для його професійності, досвіду, фаху. Треба все зважити, врахувати.

Інколи дивись на знімок МРТ... Людина має вже сісти у візок, а вона ще активно рухається. Але турбує біль, обмеження рухів. І ось тут у нагоді стає досвід лікаря. Аналізуючи по краплях ситуацію, ставлячи необхідні запитання, з'ясовуючи історію перебігу хвороби, проводячи огляд спини та суглобів руками, порівнюючи за десятки років практики — народжується правильне рішення. Якщо інформації не зо-всім достатньо, то потрібне дообстеження, яке дасть усі остаточні відповіді на запитання. А якщо все зрозуміло, то не треба гаяти часу. Час починати лікування. Яке саме? Лікар розповість на першій зустрічі. Не треба чекати дозволу сімейного лікаря. Можна звернутися до лікаря-фахівця з питання проблем хребта чи суглобів за вашим бажанням. Ви отримаєте консультацію, огляд, професійний аналіз вашої ситуації, прогноз, а головне — ДОПОМОГУ. Допомогу, яка одразу зніме біль, відновить м'які тканини хребта та суглобів до нормального стану, якщо ще не запізно для того. Тому не гайте часу на пігулки та мазі. Довіртеся сучасним методам відновлення, якими користуються сучасні європейські клініки та весь світ.



ЛІЦ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

Щодня до практикуючого лікаря звертаються по допомогу різні пацієнти. Це може бути гостра ситуація з виразним болем та стражданнями або хронічна проблема. Таку проблему розв'язати значно складніше, адже вона як клубок різнокольорових ниток.

Приєм веде лікар Владимирів Роман Романович за новою адресою:  
м. Кременчук, вул. Лікаря Богаєвського 13-А.  
Попередній запис за номером: (073) 431-31-03, (066) 431-31-03

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ  
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

## АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 20 ДО 26 БЕРЕЗНЯ

### ОВЕН



На початку тижня підвернуться приємна халтура – добре оплачувана і нескладна. Домашні теж підкинуть не дуже приємний сюрприз. Готуйтеся до грошових витрат.

### ТЕЛЕЦЬ



Вас на цьому тижні чекає щось нове. Хтось вирушить за новими враженнями, хтось – за новими знаннями, знайде нових друзів, а може і любов. З фінансами проблем не буде.

### БЛИЗНЮКИ



На цьому тижні ви зможете дізнатися про свою контору щось нове і, на жаль, неприємне. Не варто вплутуватись в конфліктні ситуації. В особистих відносинах необхідно зробити рішучий крок.

### РАК



На початку тижня прагніть не пропустити хорошу роботу. У середині тижня випадкове знайомство може кардинально змінити ваше життя. Кінець тижня проведіть із сім'єю.

### ЛЕВ



Цей тиждень, здавалося б, абсолютно рядовий, але він – справжня злітна смуга. Настає час для великих змін. У вихідні саме час відпочити, сил набратися.

### ДІВА



На початку тижня начальник спантеличить складним завданням. Потім важлива зустріч зірветься з незалежних від вас причин. Але весь цей поспіх... У вихідні вам потрібен спокій, а не гості і розваги.

### ТЕРЕЗИ



Тиждень буде повний дрібних неприємностей і засмучень. Може загубитися коштовна дрібниця, а начальник зробить зауваження. В кінці тижня все урівноважиться.

### СКОРПІОН



Оточуючі дуже допечуть. Начальник на роботі сам не знає, чого хоче. Друзі підвели. Зате вдома все ідеально. Намагайтеся приділити сім'ї більше уваги у вихідні, вони весь тиждень вас підтримували!

### СТРІЛЕЦЬ



Хороший час, щоб переробити масу справ. У середині тижня начальник погляне на вас іншими очима (натякніть: час для підвищення).

### КОЗЕРІГ



Достатньо сприятливий період. Налагоджується і побут, і робота, і здоров'я. Знайдете час для виправлення справ на роботі. У вихідні доведеться потрудитися, але це буде чисто побутовий клопіт.

### ВОДОЛІЙ



Можлива дальня поїздка. Але якщо навіть вона буде чисто ділова, все одно вдасться приємно провести час. А ось дітвора, на жаль, не порадує. У вихідні можете потрапити в велику халепу.

### РИБИ



Все нібито непогано складається. І з начальником помирилися, і близькі увагою радують, але якось вам все не те... В кінці тижня побалуйте себе походом у нічний клуб.

### РОЗУМНИЧКИ

## ШАНОВНІ НАШІ ЧИТАЧІ!

У кожного з вас є діти та онуки. Вони приходять до вас у гості, і ми хочемо, щоб ваше дозвілля було цікавим та корисним. Саме для цього ми починаємо нову рубрику для найменших наших читачів «Розумнички». Тут будуть загадки та ребуси, цікаві головоломки та малюнки-розмальовки – все, щоб діточкам було цікаво

### ЯКИЙ МАЛЮНОК НАСТУПНИЙ?

Подивись уважно на зображення у кожному рядку; Домалюй те зображення, яке за логікою має бути наступним.



### ЗАГАДКИ

Завжди знаходиться у роті, а проковтнути не можна.

\*\*\* (хпєѳ)

Цвіте на обличчі та зростає від радості.

\*\*\* (рхтїшзолл)

П'ять синів у 2-х матерів, а ім'я одне всім.

\*\*\* (ітхлрдл)

Без нього не сказати нічого.

\*\*\* (хпєѳ)

Це не саджають і не сіють – воно виростає самостійно.

\*\*\* (влолссѳ)

Один одного наздоганяє, але обігнати не може.

\*\*\* (пгопн)

Коли торкаються один одного, то виходять оплески.

(внлолгт)

## МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

20 БЕРЕЗНЯ. 28 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 05.56  
МІСЯЦЬ У РИБАХ (15.20)

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

21 БЕРЕЗНЯ. 29/1 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 06.13  
МІСЯЦЬ У РИБАХ

Новий місяць настає о 20.27. Постарайтеся прожити цей день у мирі і згоді з людьми, що оточують вас. Добре приймати гостей, особливо з дітьми. Контролюйте свої емоції і бажання.

22 БЕРЕЗНЯ. 2 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 06.28  
МІСЯЦЬ В ОВНІ (12.50)

Зростаючий Місяць. День, у який потрібні обережність і уважність у виконанні будь-якої справи. Не кидайте почате, обов'язково доводьте все до кінця.

23 БЕРЕЗНЯ. 3 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 06.43  
МІСЯЦЬ В ОВНІ

Зростаючий Місяць. Період сприятливий для ділових переговорів - ви зможете порозумітися з оточенням. Милосердя і співчуття сьогодні просто потрібні.

24 БЕРЕЗНЯ. 4 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 06.58  
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ (10.02)

Зростаючий Місяць. Це час накопичення інформації. Краще не рватися вперед, а озирнутися назад: багато ситуацій у цю місячну добу повторюється, повертається, як погано виконані уроки.

25 БЕРЕЗНЯ. 5 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 07.17  
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

Зростаючий Місяць. День активної, часом важкої роботи, пов'язаної з нашими кармічними боргами. Будьте уважні до позицій, що надходять, не ухвалюйте ніяких рішень, не обдумавши їх заздалегідь.

26 БЕРЕЗНЯ. 6 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 08.40  
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

Спадаючий Місяць. Усі проблеми сьогодні слід вирішувати у міру їх надходження, не відкладаючи «на завтра». Постарайтеся більше часу приділити дітям.

## ЗА ВАШИМИ ЛИСТАМИ

Напередодні 8 березня всі вулиці перетворилися на квіткові салони. Скільки всього різного продавали: і тюльпани, і мімози, і в горщиках квіти, і букети з цукерок. Але ціна була просто космічною! Тюльпанчик 50 грн! Хіба можна так драти ціни? Жінкам завжди приємно отримати букет на 8 березня, але краще б вони не знали, скільки ті квіти коштують.

**Віктор Володимирович, Кременчук**

Прочитав історію, як у Подільському районі на пляжі «Зелений острів» біля річки Ворскла судовий охоронець врятував дитину, яка провалилася під кригу. Слава Господу, ця історія закінчилася добре. Але кожен рік спостерігаю, як рибалки повесні виходять на тонкий лід, як діти гасяють по льоду, навіть коли він тріщить. Не розумію, навіщо наражати себе на небезпеку? Зараз ми кожен день ризикуємо життям із цими обстрілами, навіщо ж іще додатково випробовувати долю?

**Ірина Васиївна, Кременчук**

Воду вимкнули, але коли ми відкрили кран, з нього потекла якась іржава жижка. Пів години вона стікала, лічильник мотав, а прозорою вода так і не стала. А як же люди, у кого немає лічильника? Навіщо їм та гаряча вода, якщо не можна нею користуватися? Я розумію, що після такої довгої перерви в трубах все іржаве, але ж це ніхто не враховує, коли пише платіжки. А, на мій погляд, треба було б.

**Валентина Семенівна, Раківка**

Багато років я борюся з пенсійним фондом за розмір своєї пенсії, і нічого не можу їм довести. У мене 40 років робочого стажу, я багато працювала, коли буда молода, але зараз мені нараховують мінімальний розмір пенсії. Я писала їм багато листів, зверталася до начальника, до депутатів. Після цього мені добавили пенсію, але через деякий час знов забрали цю доплату. Я знов написала листа до пенсійного фонду, але мені нічого не пояснили, тільки відписали, що мені ніяка доплата не передбачена. Дуже прикро, що за стільки років стажу я отримую мінімальну пенсію.

**Марія Васиївна, 098-131-XX-XX (телефон у редакції)**

Велике прохання до земляків. Давайте називатися по-українськи, а не суржиком або русизмами. Давайте будемо не кременчужанами, а кременчуківцями, не полтавчанами, а полтавцями. Дуже прошу підтримати мене!

**Андрій, 60 років**

Віталій Малецький розповів, що починає новий сезон ремонту доріг. Дуже хочу, щоб наш голова звернув увагу на дорогу від перехрестя на «АТБ» до кінцевої зупинки «дев'ятки». Там їдеш, немов по пральній дощі. Розумію, що центр і багаторишного транспорту їздить, але ж треба щось із цим робити. Ніяка хорова не витримає такого навантаження.

**Михайло Михайлович, Крюків**

## ГАРЯЧА ЛІНІЯ

## «ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

**Після смерті чоловіка моя 15-річна донька отримує пенсію по втраті годувальника. Я вийшла заміж, і мій нинішній чоловік доньку вдовчив. Чи може вона і надалі отримувати пенсію?**

**Інна Вікторівна, с. Максимівка**

– Як розповіли у Пенсійному фонді України пенсія у зв'язку із втратою годувальника призначається непрацездатним членам сім'ї померлого годувальника, які були на його утриманні (стаття 36 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування»).

Дітям пенсія у зв'язку із втратою годувальника призначається незалежно від того, чи були вони на утриманні годувальника.

Неповнолітні діти, які мають право на пенсію у зв'язку із втратою годувальника, зберігають це право і в разі їхнього усиновлення.

**Помітив, що конфорка часто горить жовтим та червоним кольором. Чому вона горить неправильно? Чи то така якість газу??**

**Анатолій Іванович, с. Бабичівка**

– Конфорка може горіти жовтим або червоним з кількох причин:

- забруднена газова плита. Треба почистити сопло пальника, для цього потрібно зателефонувати 104;
- у приміщенні недостатньо кисню (регулярно провітрюйте приміщення);
- недостатній тиск у системі.

Якщо плита почищена, приміщення провітрене, а полум'я все одно не блакитного кольору, то це свідчить про проблеми з тиском у газовій системі.

Магістральними газопроводами газ транспортується під високим тиском. Коли газ подається споживачеві, тиск понижується до рівня плити чи котла. За цей процес відповідають облгази.

Є міф, що газ можна розбавити повітрям – це неправда. Якщо спробувати розбавити газ повітрям – станеться вибух.

До того ж якість газу постійно контролюється: від видобутку до транспортування споживачеві. І українці, і європейці отримують газ із однієї труби.

**Прошу вас розповісти на сторінках улюбленої газети, чи мусить облгаз замінити лічильник безкоштовно, якщо він вийшов із ладу?**

**Олена Миколаївна, с. Вишеньки**

– Якщо лічильник газу, що вийшов із ладу/не пройшов перевірку, є власністю споживача, рішення про доцільність його ремонту ухвалює облгаз, враховуючи технічні та економічні чинники. У разі ухвалення облгазом рішення про доцільність ремонту облгазом зобов'язаний встановити відремонтований за свої кошти лічильник газу побутового споживача замість тимчасово встановленого лічильника газу з обмінного фонду протягом двох місяців з дати його зняття.

У разі ухвалення облгазом рішення про недоцільність проведення ремонту лічильника газу облгаз зобов'язаний протягом п'ятнадцяти робочих днів після результатів проведення пе-



ріодичної повірки (але не пізніше двомісячного строку після зняття лічильника газу на періодичну повірку) безкоштовно встановити власний розрахунковий лічильник газу (типорозміром не більше лічильника газу побутового споживача) для подальших комерційних розрахунків і в цей самий строк повернути побутовому споживачу його лічильник газу та письмово повідомити споживача про результати проведення періодичної повірки й ухвалене рішення щодо недоцільності ремонту лічильника газу. У такому разі побутовий споживач не може відмовитись від встановлення лічильника газу облгазом.

## ФОТО З АРХІВУ СІМ'Ї

## ШАНОВНІ НАШІ ЧИТАЧІ!

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

Перегортаючи 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.



Фото з сімейного архіву Павла Олексійовича Баріби Павло Олексійович Баріба з донькою Яною та онукою Олею на березі Чорного моря в Лазурному Херсонської області, 2006 рік Зупинену мить життя сфотографувала Лариса Дмитрівна Безручко-Баріба

## ІСТОРІЯ З ЖИТТЯ

## АРОМАТ ХЛІБА ЛЮБЛЮ З ДИТИНСТВА

**Вітаю, шановна редакціє улюбленої газети «Для дому і сім'ї»! Мені дуже сподобалася ваша нова рубрика «Історія з життя» і я вирішила розповісти свою маленьку історію. Вона буде зрозуміла багатьом моїм одноліткам, бо в ті роки, ролі ми були молодими, хліб усі цінували і любили. Він був справжніми ласощами**

Зараз мені вже 86 років, а я досі пам'ятаю аромат свіжого хліба, який мені пекла бабуся. Вона працювала на хлібокомбінаті і знала такі секрети приготування хліба, які ніхто не знав. Ті булочки, що вона випікала і якими нас, онуків, пригощала, були дуже смачні.

Коли бабуся ставила опару на тісто, це був справжній ритуал. Нас попереджали, що не можна гучно розмовляти та балуватися, бо хліб

не вийде.

Потім руками бабуся замішувала тісто, клала його у форми і ставила у піч. Через декілька хвилин вся хата наповнювалася таким ароматом, що не було ніякої сили терпіти та чекати, коли хліб буде готовий. Ми сиділи біля пічки та гіпнотизували вогонь, щоб він скоріше приготував нам ароматні ласощі.

Коли першу булку діставали, ми її одразу обгризали з усіх боків –

скоринка була найсмачнішою.

Другу булку хліба бабуся завжди відносила до сусідів. Їхній батько загинув на війні, і бабуся хотіла побалувати сиріток смакотою.

Вже коли моя рідненька померла, я декілька разів пробувала спекти хліб, схожий на той, що вона робила. Але ні хлібопічка, ні духовка не дали того аромату та смаку, який був у моєму дитинстві. Я клала найрізноманітніші інгредієнти, але все одно смак був іншим.

Ніколи в житті ніде я більше не куштувала такого хліба. Але коли чула десь аромат випічки, одразу поверталася думками у дитинство. Мені здавалося, що бабуся поруч і спече мені свого хліба.



Вже декілька років я хворію, але Господь ще не покликав мене до себе. А ось коли я піду, сподіваюся, що зустрінуся зі своєю улюбленою бабусяю і знов скуштую її хлібинку.

Усім читачам та працівникам редакції бажаю міцного здоров'я та довгих років життя!

**З великою повагою, Тетяна Володимирівна, с.Липове**