

Термін явки
до військкомату
за повісткою
скорочено з 14
до 7-10 днів

с. 2

В Україні
подорожчало
оформлення
паспортних
документів

с. 3

Мовний бар'єр та
ведмеді на вулицях

Кременчужани
розповіли про своє
життя в Словаччині



с. 4

Як правильно
зберігати моркву,
щоб їсти навіть
навесні



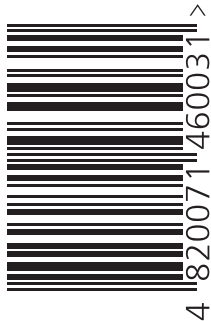
с. 13

Відсипайтесь
на вихідних!

Це дозволяє скоротити
ризик серцево-
судинних захворювань



с. 14



Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 15 грн.

№42 (1173), 17 жовтня 2024 року

У КРЕМЕНЧУЦІ ВІДЗНАЧИЛИ ДЕНЬ БІЛОЇ ТРОСТИНИ

Напередодні Міжнародного дня білої тростини, який щорічно відзначається 15 жовтня, в ГО «На крилах надії України» відбувся захід, покликаний привернути увагу до людей із проблеми зору

За словами керівниці організації Марини Нестеренко, у Кременчуці мешкає кілька сотень людей, які мають серйозні проблеми із зором, але саме на осіб із такою формою інвалідності звертають найменше уваги. Щоб змінити таку тенденцію, голосно заявити про проблеми незрячих людей, у Кременчуці вперше провели акцію, присвячену Дню білої тростини.

В рамках акції люди з проблемами зору спробували самостійно, без супроводу сторонніх осіб, подолати шлях від приміщення ГО до зупинки громадського транспорту. Для тих, хто живе в повній темряві, це завдання не з легких.

Голова ГО «На крилах надії України» Марина Нестеренко знає про труднощі людей із проблемами зору з власного досвіду – вона сама має інвалідність по зору, тому й прагне зробити життя незрячих та людей, що погано бачать, більш комфортним.

– Передусім нашої владі треба звернути увагу на безбар'єрність

міста, а саме на аудіо супровід. Це стоїть світлофорів, громадського транспорту. Дуже важливо, щоб у ЦНАПі озвучували рухомий рядок, щоб люди з проблемами зору чули, до якого століка й спеціаліста їм треба підійти. Не менш серйозно стоять питання працевлаштування – їх треба вирішувати не точково, а комплексно, на державному рівні.

Марина Нестеренко розповіла, що раніше у Кременчуці було єдине підприємство, де працювали люди з проблемами зору. На жаль, воно давно не працює, тому мета акції – об'єднати цю категорію людей, не залишати їх на самоті, допомогти й підтримати.

– Ми хочемо створити в Кременчуці перший хор дітей з інвалідністю по зору. З дорослими плануємо проводити різні заходи, майстер-класи тощо. В нас багато планів, і сподіваюся, всі вони будуть втілені у життя.



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
ПРОДОВЖЕННЯ ВАШОГО ЖИТТЯ

Віримо в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

ВІКНА ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКИМНАТНІ

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>

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

ПРИВАТИЗАЦІЯ ЗЕМЛІ
ПРИСВОЄННЯ
КАДАСТРОВОГО НОМЕРА
ОФОРМЛЕННЯ
ДАЧ ТА ПАЇВ
+380 67 530 74 17

ФАСАД
салон вікон та дверей



► ВІКНА ТА ДВЕРІ
► ПІДВІКОННЯ
► ВІДЛИВИ
► УКОСИ
► ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ
► ЖАЛЮЗІ
► РОЛЕТИ

ЗАМІР
БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

fasad-vikna.com.ua

facebook.com/Fasadk

ПАМ'ЯТНИКИ

ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ
ОФОРМЛЕННЯ ПАМ'ЯТНИКІВ

Портрет на камені Фотомайл

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



БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ
ПАМ'ЯТНИКИ
ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ • БЕТОН
granit-kremenchug.store

вул. Майора Пугача, 31
(колишня вул. Ватутіна, р-н «Маркетопта»)
тел. (067) 166 18 16

вул. Ярмаркова, 5
тел. (067) 870 18 16

ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ

✓ Встановлення
✓ Зберігання
✓ Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ.
ВІЙД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 ☎ 063 939 99 77

ТЕРМІН ЯВКИ ДО ВІЙСЬККОМАТУ ЗА ПОВІСТКОЮ СКОРОЧЕНО З 14 ДО 7-10 ДНІВ

Кабінет Міністрів України скоротив термін явки військовозобов'язаного за повісткою, отриманою поштою, до Територіальних центрів комплектування (ТЦК)



Як повідомляє Цензор.НЕТ, про це йдеться в постанові № 1134. Згідно з новим порядком проведення призову громадян на військову службу в період мобілізації повістка має бути відправлена адресату протягом 48 годин після її підписання відповідальною особою.

Раніше термін явки становив не менше 14 днів з моменту надсилан-

ня повістки поштою з повідомленням про вручення. Тепер же, згідно з постановою, військовозобов'язані та резервісти з адміністративних центрів областей мають з'явитися до військкомату протягом 7 днів, а з інших населених пунктів – протягом 10 днів із моменту відправлення повістки.

Ця зміна прискорює процес мобілізації та призову громадян до армії, що є актуальним в умовах війни.

У КРЕМЕНЧУЦЬКОМУ РАЙОННОМУ ТЦК НОВИЙ НАЧАЛЬНИК

Наказом Командувача Сухопутних військ ЗСУ від 8 жовтня полковника Мирослава Волкова звільнено з посади начальника Кременчуцького РТЦК та СП та переведено до підрозділу резерву однієї з військових частин

Іншим наказом Командувача СВ ЗСУ від 10 жовтня підполковника Мазницького Олександра Костянтиновича призначено на посаду начальника Кременчуцького РТЦК та СП. До цього він очолював Другий відділ Кременчуцького РТЦК та СП у місті Глобине.

Полковник Мирослав Волков підтвердив своє звільнення з посади та перевід до підрозділу резерву однієї з військових частин.

– Поки що я юридично залишаюся начальником РТЦК. Підпол-

ковник Мазницький приступить до виконання обов'язків після здачі прийому посади, на що потрібен певний час, – пояснив Мирослав Волков.

За деякими даними, наразі він знаходиться на лікуванні в одному з медичних закладів.

Речник Полтавського обласного ТЦК та СП майор Істомін на питання щодо причини заміни начальника Кременчуцького РТЦК утримувався від коментарів.

Відомо, що підполковник Олександр Мазницький народився 1974 року. Закінчив Кам'янець-Подільське вище військово-інженерне командне училище 1995 року. У Збройних Силах України служив із 1991 року по 2006 рік, а потім повернувся на військову службу у 2015 році. Є учасником бойових дій.

Віктор КРУК

У КРЕМЕНЧУЦІ СТВОРЯТЬЩЕ ОДИН ІНКЛЮЗИВНО-РЕСУРСНИЙ ЦЕНТР

У Кременчуці планують створити другий Інклюзивно-ресурсний центр для дітей з особливими освітніми потребами. Відповідне рішення депутати підтримали на сесії міської ради

За словами директора департаменту освіти Геннадія Москалика, нині один єдиний центр, що працює у Кременчуці, не справляється з обсягом роботи. Один Інклюзивно-ресурсний центр може

обслуговувати до 12 тисяч дітей. Наразі у Кременчуці налічується понад 30 тисяч «дитячого населення», розповів Москалик.

Він додав, що держава надає субвенцію на зарплати для педагогів у Інклюзивному центрі на 7,5 ставки. У Кременчуці створили філію центру, але держава не надає на це гроші, зазначив Москалик. Тому у Кременчуці створюють ще один повноцінний центр, аби він потрапив під державну субвенцію, натомість філію реорганізують.

Фінансуватимуться ставки з наступного року, заявив Москалик.

В УКРАЇНІ ПОСИЛИЛИ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА НЕЗАКОННЕ ВИРУБУВАННЯ ТА ОБІГ ДЕРЕВИНИ

За таку незаконну діяльність штрафи збільшили до суми від 3400 до 170 000 грн, а в деяких випадках може бути обмеження волі на строк до 5 років. Про це повідомив нардеп Ярослав Железняк

Це важливий крок у боротьбі з нелегальним лісопилянням та збереженні природних ресурсів України.

Відтепер штрафи для громадян, які здійснюють незаконну діяльність у лісах, становитимуть від 3400 до 8500 грн, а для посадових осіб – від 5100 до 10 200 грн. При цьому штрафи будуть застосовуватися не тільки за безпосереднє вирубування дерев, але й за знищення або пошкодження лісових культур, сіянів, саджанців, а також молодняка природного походження.

У випадках, коли незаконне вирубування призводить до значної шкоди, передбачена не тільки адміністративна, а й кримінальна відповідальність.

Якщо порушення спричинило істотну шкоду, розмір штрафу зростає до 34 000 – 85 000 грн або передбачається обмеження волі на строк до 3-х років.

Також посилені санкції за нанесення шкоди деревам, що ростуть у парках, скверах, заповідниках та природоохоронних зонах. У таких випадках розмір



штрафів становить від 85 000 до 170 000 грн, або ж винуватцям загрожує обмеження волі на строк від 3 до 5 років.

Окрім вирубування, закон спрямований на боротьбу з незаконним обігом деревини – перевезенням, зберіганням та збутом.

Штрафи за незаконний обіг деревини без відповідних документів становитимуть від 510 до 1020 грн для громадян та від 3400 до 5100 грн для посадових осіб.

У випадках, коли збитки є значними, порушникам загрожує штраф на суму від 34 000 до 51 000 грн або обмеження волі на строк до 3-х років.

Віктор КРУК

ЗАКОН ПРО ПІДВИЩЕННЯ ПОДАТКІВ УХВАЛЕНИЙ: ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ЗРОБИЛИ ВИНЯТОК

Верховна Рада ухвалила законопроект № 11416д щодо історичного збільшення податків. «За» проголосували 247 народних депутатів. Про це повідомив нардеп Ярослав Железняк

Парламентарі проголосували за правку до законопроекту, яка робить виняток для військовослужбовців і залишає для них військовий збір на нинішньому рівні – 1,5%.

Деталі ухваленого законопроекту:

- підвищення військового збору з 1,5% до 5% (крім військових);

- військовий збір у розмірі 1% від доходу для ФОП 3 групи;
- військовий збір для ФОП-платників єдиного податку 1, 2 та 4 груп на рівні 10% мінімальної зарплати;
- щомісячне подання звітності ПДФО (для економічного бронювання);



- встановлення ставки податку на прибуток підприємств для небанківських фінансових установ на рівні 25%;
- 50% податок на прибуток банків у 2024 році.

У ПОЛІЦІЇ НАГАДУЮТЬ ПРАВИЛА ДОРОЖНЬОГО РУХУ В ОСІННЬО-ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

Найпоширеніші порушення Правил дорожнього руху – перевищення швидкості, проїзд смугою громадського транспорту та на червоний сигнал світлофора. Контролювати автомобіль на дорогах в осінньо-зимовий період стає важче, тому в цю пору року різко зростає кількість аварій на дорогах

Працівники патрульної поліції нагадують водіям, що, перевищуючи швидкість, вони наражають на небезпеку себе та оточуючих. Враховуючи той факт, що причиною більшості ДТП є саме перевищення швидкості, то її обмеження впливає на зменшення дорожньо-транспортних пригод.

Відповідно до діючих правил:

- у населених пунктах рух транспортних засобів дозволяється зі швидкістю не більше 50 км/год, а у житлових і пішохідних зонах – до 20 км/год;
- поза населеними пунктами транспортним засобам дозволяється рухатись зі швидкістю до 90 км/год, а у разі відокремлення проїзних час-



тин одна від одної за допомогою розділювальної смуги – не більше 110 км/год;

- на автомагістралях максимально дозволена швидкість руху до 130 км/год.

Згідно з ПДР за межами населених пунктів водії мусять увесь рік вмикати ближнє світло фар або денні ходові вогні.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... на матеріальну допомогу жителям Кременчука виділяють понад 2 млн гривень. У Кременчуці виконавчий комітет погодив виділити гроші на матеріальну допомогу людям, які опинились у складних життєвих обставинах. Гроші виділятимуть зі Стабілізаційного фонду. У міській програмі «Турбота» на 2024-26 роки вказано, що така допомога є разовою. Розраховувалось, що у 2024 році її отримають 2,8 тисячі жителів Кременчука по 1 тис. гривень



... Кременчук отримає модульні газові котельні.

Уряд ухвалив рішення про передання Харкову, Дніпру та Кременчуку 28 модульних газових котельень. Про це повідомив прем'єр-міністр Денис Шмигаль. «Маємо важливе рішення, направлене на підтримку громад під час опалювального сезону», — сказав глава уряду. За його словами, такі альтернативні джерела виробництва тепла допоможуть цим містам пройти зиму.



... учні 1-4 класів в Україні харчуватимуться безкоштовно.

З бюджету виділено 2 мільярди гривень, які будуть передані місцевим громадам у вигляді субвенції, на забезпечення безоплатного харчування учнів 1-4 класів із жовтня 2024 року. Діти отримають гаряче харчування безкоштовно, незалежно від того, чи належать до пільгових категорій.



У МУЗЕЇ ВІЙСЬКОВОЇ ІСТОРІЇ КРЕМЕНЧУКА ВІДКРИЛАСЯ НОВА ВИСТАВКА, ПРИСВЯЧЕНА ІСПАНСЬКІЙ АРМІЇ

ДЛЯ ДОМУ і сім'ї



Більше фото тут

Щороку 12 жовтня в Іспанії відзначається Національний День Іспанського Королівства. Саме до цієї дати у Кременчуці в музеї військової історії, який розташований у ВПУ № 7, відкрилася нова виставка

Іспанія підтримує Україну в війні з росією. Крім бойової техніки, якою іспанці забезпечують українське військо, саме в цій країні проводиться підготовка наших бійців.

Батько одного з учнів ВПУ №7 знаходився в Іспанії на навчанні на сапера й саме він розповів дружньому народу про місто Кременчук, училище № 7 та музей військової історії, де зібрані тисячі експонатів часів повномасштабної війни. З цього й почалася нова частина експозиції.

— Сьогодні ми хочемо презентувати невеличку експозицію, присвячену нашим друзям іспанцям, які допомагають нам у підготовці наших бійців. Перший експонат, з якого почалася «іспанська виставка», це форма іспанського бійця. На ній поруч розташовані прапор Іспанії та прапор України. Іспанці з вдячністю її передали в музей, бо вони розуміють - поки Україна тримає оборону, їхня країна також захищена від російської армії, - розповів керівник музею Володимир Поляков.



Він також зазначив, що особисто познайомився з капралом Алехандро Баррейро з псевдонімом «Козак», який також навчав наших бійців в Іспанії. Коли капрал дізнався про музей, він із задоволенням передав свою форму, прапор, декілька шевронів, спортивний костюм військовослужбовця, в яких вони займаються спортом під час тренувань.

Алехандро Баррейро подякував усім, хто відвідає цю виставку, й пообіцяв наступного року зробити її красивішою та додати більше матеріалів іспанської армії.

На виставці також представлені нарукавні знаки, подарункові барельєфи, футболки, невеличкий прапор іспанської військової академії.

Зазначимо, що виставка працюватиме на постійній основі.

Мирослава УКРАЇНЬСЬКА

ПОСОЛ ІНДОНЕЗІЇ ВІДВІДАВ ОСЕЛЮ ДОБРА І РАДОСТІ В КРЕМЕНЧУЦІ

У четвер, 3 жовтня, Кременчук відвідав Надзвичайний і повноважний посол республіки Індонезія в Україні пан Ариєф М. Басаламах. Разом із дружиною Дарою Ариєф вони побували в Оселі добра і радості Кременчуцького осередку Союзу осіб з інвалідністю, де подивилися репетицію лялькового театру

Також на зустрічі були присутні третій секретар посольства пані Монита Пурба та співробітник політичного відділу посольства пан Прабо Хімаван.

Гості зустрілися з керівниками Кременчуцького міського осередку ВО «Союз осіб з інвалідністю України» та «Центру інклюзії «18+», з юними акторами Аматорського театру ляльок та їхніми батьками.

Як розповів «Кременчуцькому Телеграфу» Андрій Мельник, голова кременчуцького осередку, головною метою зустрічі було знайомство посла з акторами Аматорського театру та підготовка нової постанови театру «Буслів подарунок» за мотивами індонезійської казки.

— Ми багато говорили про індонезійсько-українську дружбу, співпрацю у сфері культури і мистецтва. Його Високоповажність і члени індонезійської делегації взяли участь у репетиції, а потім відповіли на запитання наших дітей. Розмова була щирою, відкритою, цікавою. Пан посол також поспілкувався з юними акторами, які зараз знаходяться в Житомирській області на реабілітації, - розповів пан Андрій.

Наприкінці зустрічі індонезійський посол вручив керівнику Аматорського театру ляльок Валентині Ржегак і керівництву товариства подарунки. Також кожен юний актор отримав подарунок від посла.



У супроводі керівників «Центру інклюзії «18+» Андрія Мельника та Катерини Сіромахи, члени делегації ознайомились з новим приміщенням Центру та побували біля Гонгу Миру.

— Прем'єра вистави «Буслів подарунок» відбудеться в Кременчуці і Києві в листопаді поточного року. Зараз тривають репетиції, юні актори дуже старанно готуються. Ми впевнені, що прем'єра стане великою подією для нашого осередку й для міста Кременчук, - сказав керівник кременчуцького осередку Союзу осіб з інвалідністю.

Мирослава УКРАЇНЬСЬКА

НА АВТІВКУ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ НЕОБХІДНО НАЗБИРАТИ 300 ТИСЯЧ

Автівки для військових – це не розкіш, а необхідність

В умовах повномасштабної війни українські військові щоденно виконують небезпечні завдання на передовій, захищаючи нашу незалежність. Одним із ключових факторів їхньої ефективності є забезпечення мобільності, що дозволяє оперативно переміщуватися між позиціями.

На жаль, через постійні бойові дії багато техніки виходить з ладу або знищується. Сучасна війна вимагає ресурси, і потреба в транспортних засобах зростає з кожним днем. Тому сьогодні важливою ініціативою стає збір коштів на нові автівки для наших захисників.

Військові оголосили великий збір на машину для 24 бригади імені короля Данила. Орієнтовна сума – 300 000 грн.



Бійці будуть дуже вдячні кожному за підтримку.

Номер картки (Універсал Банк):

• **5375 4112 1878 4556**

Кожен внесок має величезне значення. Навіть найменша сума може стати частиною великої справи – наблизити перемогу та допомогти тим, хто щодня ризикує власним життям заради нашої безпеки.

Мирослава УКРАЇНЬСЬКА

БРОНЮВАННЯ НА ЧАС АУДИТУ КРИТИЧНИХ ПІДПРИЄМСТВ В УКРАЇНІ НЕ ЗУПИНЯТИМУТЬ

До 15 листопада в Україні проведуть аудит «критичних підприємств», які отримали такий статус від органів місцевого самоврядування

Бронювання працівників на час аудиту «критичних підприємств», які отримали такий статус від органів місцевого самоврядування, про що раніше повідомили ЗМІ, не зупинять. Аудит планують провести до 15 листопада. Про це заявив перший заступник міністра оборони України Іван Гаврилюк, який ініціював аудит на засіданні уряду, передає «Супільне».

Він зазначив, що до складу комісій, які проводитимуть аудит, мають входити військові. Якщо підприємство визнають «некри-

тичним» для держави, питання щодо бронювання його працівників буде переглянуто.

Іван Гаврилюк зазначив, що наразі в Україні вже понад мільйон зареєстрованих чоловіків.

— Рішення ухвалили, бо різко пішло збільшення кількості зареєстрованих людей. Протягом двох років було 540 тисяч зареєстрованих, а тут за пару місяців – зростання вдвічі, - пояснив він.

Наразі зареєструвати від призову на військову службу можуть працівників органів влади, місцевого самоврядування, а також підприємств і організацій, відповідно до норм, встановлених урядом. Кабмін дозволяє бронювати до 50% військовозобов'язаних працівників, зайнятих на підприємствах, що забезпечують виконання критично важливих функцій для економіки та держави.

В УКРАЇНІ ПОДОРОЖЧАЛО ОФОРМЛЕННЯ ПАСПОРТНИХ ДОКУМЕНТІВ

Із 7 жовтня в Україні подорожчало оформлення паспортних документів. Про це повідомляє державне підприємство «Паспортний Сервіс»

Зазначається, що змінюється вартість пакетів сервісних послуг паспортно-міграційного характеру в підрозділах ДП «Документ» на території України.

Згідно з повідомленням, нині тариф на пакет сервісних послуг «Стандарт» становитиме:

- оформлення громадянам України паспортних документів – 650 грн;
- оформлення іноземцям та особам без громадянства документів міграційного характеру – 1250 грн;
- обмін посвідчення водія – 950 грн;
- обмін свідоцтва про реєстрацію транспортного засобу – 950 грн;
- проставлення апостиля – 650 грн.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... «Нова Пошта» через свою платіжну систему NovaPay може стати оператором пенсійних виплат.

За словами народного депутата Тараса Тарасенка, «Нова Пошта» може стати оператором пенсійних виплат нарівні з державними установами, такими як «Укрпошта» й «Ощадбанк». «Це буде зручніше й оперативніше працювати, ніж «Укрпошта» в селах», — йдеться у повідомленні.



... 60% переселенців витрачають понад половину доходу на оренду житла.

38% переселенців повідомляють, що оренда житла обходиться їм до 70% від загального доходу. Середній місячний дохід переселенців, які взяли участь в опитуванні, становить 13 561 гривню. Більшість ВПО проживають у квартирах (53%) або приватних будинках (33%), тоді як 8% орендують кімнати, і 5% перебувають у тимчасовому житті.



... у Литві працевлаштовані 57% українців із тимчасовим захистом, у Данії - 53%, у Польщі - 48%.

За словами єврокомісара з питань праці та соціалістики Ніколаса Шміта, в цих країнах такий високий відсоток українців, які працюють, адже, наприклад, Литва визнала дипломи медпрацівників у сфері охорони здоров'я. Наразі лише 300 тис українців зареєстровані у країнах ЄС як безробітні. На думку Шміта, інтеграція українців на ринок праці в ЄС є досить успішною.



«ТУТ МАЙЖЕ ВСЕ ЧУДОВО, АЛЕ ЦЕ НЕ УКРАЇНА – ДОДОМУ ВСЕ ОДНО ХОЧЕТЬСЯ»

Прості програми для українців, мовний бар'єр та ведмеді на вулицях – кременчужани розповіли про своє життя в Словаччині

Словаччина довгий час є притулком для багатьох українців, які шукають кращого життя або безпеки від війни на батьківщині. З кожним роком все більше наших громадян обирають саме цю країну як новий дім. Річ у тім, що Словаччина має спрощену програму з оформлення документів для українців, велику українську діаспору і схожий менталітет

Кременчужанка Наталія зі своїми двома доньками поїхала в Словаччину в перші дні повномасштабного вторгнення. На той час там уже рік жив і працював її чоловік.

Жінка розповіла «Кременчуцькому Телеграфу» про особливості життя в сусідній країні та всі примари міграції.

Про «тимчасовий захист»

Про переїзд родина замислювалася задовго до початку війни. Чоловік Наталії хотів спробувати пожити й попрацювати в країнах Європи, тому розглядав різні варіанти міграції. Словаччина виявилася найлояльнішою до українців, тому Дмитро поїхав туди, оформивши дозвіл на проживання з метою підприємницької діяльності.

Наталія з доньками 18 й 7 років потрапила в Словаччину через рік – вже після того, як в Україні почалася війна. По приїзду одразу зайнялися оформленням «тимчасового захисту», який дає певні пільги й підтримку українцям.

Жінка каже, що жодних труднощів з оформленням не було. Все доволі швидко й просто. Єдине – довелося в черзі дві години постояти, але після цього отримали папери, які дають право проживати, навчатися й працювати в Словаччині. На ці документи також розповсюджуються медичне страхування.

– Спочатку все одно було важко. Перше, вчотирьох ми опинилися в однокімнатній квартирі. В Україні у нас свій приватний будинок, у кожного – свої кімнати, тому жити всім на 70 квадратних метрах виявилось не просто. По-друге, ми зовсім не знали мови – на вивчення потрібен час. По-третє, одразу постало питання роботи. Особливих грошових запасів у нас не було, тому з першого дня ми зайнялися питанням працевлаштування, – розповідає Наталія.

Роботу знайшли доволі швидко. Звісно, вона була не за спеціальністю й не зовсім престижною, але приносила гроші, і це, за словами жінки, на той момент було доволі важливо.

– До Словаччини в перші дні війни їхало багато українців, тому ми були раді тому, що знайшли роботу. Платили небагато, але дохід був, – каже Наталія.

Щоб заробляти більше, потрібно знати мову, тому жінка пішла на курси – безкоштовні по програмі для українців. За два місяці вивчити мову не встигла, але розуміти й читати на словацькому навчилася.

Хоча вона зізнається, що й досі має певні мовні труднощі. Саме це, за її словами, для неї найскладніша проблема на сьогодні.

Старша донька хоч і закінчила успішно курси, але у Словаччині не затрималася – доволі швидко повернулася в Україну, бо з перших днів хотіла додому.

А ось молодша жодних проблем із мовою не мала. Вона одразу почала спілкуватися з однолітками й за пару місяців майже вільно розмовляла словацькою.

До речі, коли настав час йти до школи, вчителька навіть не помітила різниці в спілкуванні з місцевими дітьми. Дівчинка розмовляла без акценту, читала вірші й співала словацькі пісні.

Про школу

Навчальний рік у Словаччині – з 1 вересня до 1 липня. За цей період є осінні, різдвяні, зимові та весняні канікули. Приводить до школи дітей можна з шостої ранку – є так званий шкільний клуб, де в очікуванні початку занять з дітьми займається черговий учитель.

До вчителів діти звертаються на ім'я. Навчання триває з 8.00 до 13.00, потім перерва на обід і післяобідні заняття в шкільному клубі до 16.00.

У класах – від 24 до 26 дітей. Форми немає, дозволяють ходити в чому зручно, навіть у кімнатних тапках. Найвища оцінка – одиниця, найнижча – п'ятірка.

– У навчальній школі повністю відсутні домашні завдання. Вчителі кажуть, що у дітей мусить бути щасливе дитинство, тому їм майже нічого не задають. Багато часу діти проводять на вулиці, у будь-яку пору року. Їм багато всього дозволяють: по калюжах бігати, в снігу валатися, по деревах лазити. Ті, хто хоче, можуть на різні гуртки ходити. Є танці, гімнастика, англійська, творчість та багато всього цікавого для розвитку дитини. Навчання й перебування в клубі – безкоштовні. Ми платимо лише за обід. Годують смачно. Донька додому постійно фрукти приносить – бо не встигає все з'їсти, – розповідає Наталія.

В школі часто проводять свята з урахуванням інтересів кожної дитини.

Про медицину

«Тимчасовий захист» для українців передбачає медичне страхування. Воно покриває лікування у терапевта, з яким підписано договір, а також у фахівців за напрямками, крім стоматолога. Але для того, щоб записатися на таке безкоштовне обстеження й лікування, треба почекати довгий час у черзі. Це стосується не тільки дорослих, а й дітей. Для них теж передбачені черги на безкоштовне медичне обслуговування.

– У моєї подруги сину треба було аденоїди видалити, так їм направлення дали з датою через півроку! Звісно, можна звернутися в приватну клініку, але звичайний прийом коштує від 60 євро. Знаю також, що в Братиславі відкрили українську клініку, де працюють наші медики, але ми туди не зверталися, тому й про ціни нічого сказати не можемо. А ось по стоматологічній допомозі ми зверталися. Одна пломба обійшлася в 200 євро. Тому зуби лікуємо, коли приїжджаємо в гості в Україну.

Про працевлаштування й зарплатню

Наталія каже, що в Братиславі зараз багато українців. Живуть і працюють, відкривають власний бізнес.

– Дуже багато масажних, б'юті-салонів відкрили українські дівчата. Тут за програмою можна не тільки мову вивчити, але й професію нову опанувати. Була можливість перевчитися на масажиста, бухгалтера, економіста, швачку, косметолога – всі курси для українців безкоштовні.

Також жінки працюють у супермаркетах, чоловіки – на будівництві.

– Якщо ти добре знаєш мову й підтвердив свій диплом, то можеш вже не простим ро-



бітником бути, а й бригадиром або майстром працювати – це інший престиж та інші гроші. Хоча й без знання мови можна влаштуватися на фірми, які надають послуги українцям та громадянам Грузії, Казахстану та інших пострадянських країн. Мені пропонували роботу бухгалтеркою (за спеціальністю), але я не погодилася, тому що мені графік не підійшов – дитину треба було раніше зі школи забирати.

До речі, середня зарплатня в Словаччині для наших громадян з «тимчасовим захистом» від 4,5 до 7 євро за годину.

Про продукти й громадський транспорт

Незважаючи на те, що багато продуктів у Словаччині смачні, Наталія сумує за українською кухнею.

– В них дуже смачні молочні продукти, а ковбасу, навпаки, їсти неможливо – в ній багато паприки. За ковбасою ми в Австрію їздимо. Є українські магазини. Якоюсь у «Сільпо» побачила кілька пряного посолу й купила її за 14 євро! При тому, що лосось тут 15 євро коштує. Самі словаки дуже люблять шкварки. В них є шкваркова натірка на хліб мазати, шкваркові намазки, просто шкварки готові.

Ціни не дуже відрізняються від наших: помідори по 1 євро за кг, картопля 70 центів, хліб можна купити за 4 євро, м'ясо від 10 до 15 євро.

Громадський транспорт працює в єдиній системі: тобто на маршруті може бути автобус, трамвай – білет купуєте один. Його вартість залежить від часу поїздки. Мені, щоб доньку в школу відвезти, треба півгодини, ось я купую півгодинний квиток за євро і їду, хоч на одному транспорті, хоч із пересадками. Можна купити проїзний на місяць. Для дітей і пенсіонерів є пільги. Транспорт ходить без затримок, хвилина в хвилину. Якщо за розкладом о 12.53, він так і приїде.

У всіх автобусах, трамваях, потягах є кондиціонери, інтернет і зарядки для телефонів.

Про житло

Житло українцям словаки здають неохоче. Вони розуміють, що багато хто приїхав «пересидіти» війну, і щойно в Україні стане спокійно, люди повернуться додому. А словаки хочуть надійних наймачів на кілька років.

– Так всюди по Європі, не тільки в Словаччині. Коштують квартири недешево, від 800 євро на місяць. Це оренда (в квартирі є все необхідне для комфортного життя) й комунальні послуги. Але з комуналкою тут все цікаво. Для нас став сюрпризом перерахунок платежів наприкінці року. Тобто протягом року за всі послуги ми платимо з розрахунку 50 євро на людину, а наприкінці року проводиться перерахунок і людина або отримує назад «переплату», або, навпаки, доплачує. Українці не вміють економити, тому доплачують. Цього року ми доплатили 400 євро, а наші друзі – майже 1500!

Але навіть із житлом українцям допомагає словацький уряд. Багато людей жили безкоштовно за пільговою програмою – витрати на оренду квартири і навіть кімнату в готелі компенсувала країна. Ця програма діяла для всіх українців до 1 липня. Її продовжили для певної категорії та тих, хто приїжджає зараз.

Про погоду, подорожі й ведмедів

Клімат у Братиславі складний. Там дуже сильні вітри й температурні коливання: в один день температура може з +35 градусів різко впасти до +10.

Якщо в Альпах випадає сніг, то холодний вітер може й мороз надати. Тож, вибираючись на прогулянку, навіть влітку треба завжди мати з собою комплект теплого одягу.

– Але тут дуже красива природа: багато зелених, гори поруч, є курорти для відпочинку. До речі, Братислава дуже зручно розташована. До Чехії – 50 км, до Австрії – 5 км, до Угорщини – 7 км. Ми вже багато країн об'їздили.

Цікавий факт – по Братиславі вільно гуляють кабани й ведмеді. Їх заборонено стріляти – вони охороняються законом. Коли небезпечна тварина заходить у місто, поліціянти їздять і попереджають про небезпеку.

– «Обережно, в місті ведмеді з ведмежатами на такій-то вулиці», – кажуть у гучномовець. Але не завжди це допомагає – люди не прислуховуються. Був випадок, коли на 12-річну дівчинку з України ведмідь накинувся, тому треба самим дбати про себе й не підходити до тварини.

Про словаків

За словами Наталії, словаки – добрі, ввічливі й чуйні люди. В перші дні війни вони дуже допомагали українцям. За власної ініціативи їхали на кордон, безкоштовно своїми машинами відвозили людей у різні міста, допомагали з житлом.

Дехто з українців вважав, що це працюють волонтери, але насправді це були звичайні небаїдуші люди.

– Словаки завжди зі всіма вітаються. Гуляєш по лісу, зустрічаєш незнайому людину, вона обов'язково скаже «Добрий день». Щойно теплішає, всі виходять на вулиці, гуляють, спілкуються. Нас багато про війну розпитують, співчують. Але є й такі, хто підтримує росію й путіна.

Про мрії

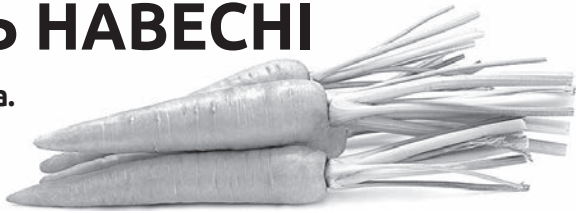
Як усі українці, наші земляки мріють про закінчення війни й повернення додому. Ніщо не може замінити дім.

– Тут майже все чудово, але це не Україна – додому все одно хочеться, – зізналася кременчужанка.

Миромира УКРАЇНСЬКА

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗБЕРІГАТИ МОРКВУ, ЩОБ ЇСТИ НАВІТЬ НАВЕСНІ

Зберігання моркви — непроста справа. Щоб вона збереглася до весни, слід вчасно її зібрати та правильно підготувати до зберігання



Перед тим як викопувати моркву, не можна її поливати. Інакше вона не буде соковитою.

Краще викопуйте її ввечері, бо за день коренеплоди накопичують цукор, а вночі його витрачають.

Після збирання коренеплоди потрібно висушити на свіжому повітрі протягом 2-3 годин.

Після просушування зрізати бадилля. Бажано видалити тонкі кінчики коренеплодів, адже часто саме з них починається гниття.

Перевірте коренеплоди на наявність механічних пошкоджень, хвороб та шкідників, тому що одна пошкоджена морква здатна заразити решту.

Рекомендується відсортувати моркву за розміром плодів. В першу чергу краще з'їсти найдрібнішу моркву, потім середню і в кінці — велику.

Перед закладанням на зберігання моркву переносять до прохолодного приміщення з температурою повітря +10...+14°C на 7-10 днів.

Тару для зберігання треба очистити, продезінфікувати та прибрати старі овочі, які можуть стати джерелом додаткових проблем.

Зберігання моркви в піску - оптимальний метод. Пісок не дає моркві зів'янути, затримує розвиток гнилі та підтримує постійну температуру в сховищі.

Для зберігання потрібні пісок, вода і ящики. Пісок необхідно зволожити в пропорції 1 л води на відро піску, висипати мокрий пісок до ящика шаром 3-5 см, зверху розкласти моркву, присипати шаром піску і знову викласти моркву. І так продовжувати до заповнення ящика.

Зберігати моркву можна в поліетиленових пакетах. Наповніть щільно пакети морквою та залиште незакритими у прохолодному місці. Якщо пакет закрити, моркві не буде чим «дихати», і овочі пропадуть. Якщо в пакеті з'явиться конденсат, це означає, що в погребі дуже висока вологість. Щоб позбутися конденсату, навколо мішків розкладають вапно.

Моркву в підвалі можна зберігати в каstrулях. Коренеплоди компактно покласти до емальованих каstrул та зверху накрити серветкою або кришкою. Таким чином моркву можна зберігати у підвалі до весни, але бажано періодично перебирати її, щоб там не з'явилися шкідники або інфекція.

РОСЛИНИ, ЯКІ ГАРНО РОСТУТЬ У КОРИДОРІ ТА ТЕМНИХ КІМНАТАХ

Дифенбахія

Рослина є природним фільтром та добре очищує повітря. При цьому слід пам'ятати, що дифенбахія є досить отруйною рослиною. Після роботи з квіткою необхідно ретельно вимити руки.

Монстера

Квітка чудово фільтрує повітря й не дає проникнути в оселю темним силам. Монстера дійсно

енергетично сильна рослина, тому її не рекомендується вирощувати в спальні, натомість у коридорі вона почуватиметься чудово.

Спатифілум

Рослина під назвою «Жіноче щастя» чудово росте на північних вікнах. Спатифілум не потребує сонячного світла, і, на відміну від монстери, його рекомендують встановлювати в кімнатах для відпочинку.



Пуансетія або Різдвяна зірка

Починаючи з жовтня-листопада, пуансетію тримають під лампою не більше 10 годин, а потім накривають рослину коробкою або переносять у темну кімнату, де взагалі немає світла. Лише за такого режиму можна досягти почервоіння листя до свята Різдва.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

РАГУ «ДРУЖИНИ СЕЛЯНИНА»

Складові:

- 500 г яловичини
- 200 г копченого сала
- 20 шт цибулі-шалот
- 2 ст. л. варення із чорної смородини
- перець чілі, за смаком
- перець чорний мелений
- естрагон сушений, за смаком
- 2 ст. л. олії рослинної

Чистимо цибулю. Яловичину миємо, очищаємо від зайвого жиру та плівок і ріжемо на дрібні кубики, завбільшки з лісовий горіх.

У чавунчик додаємо трохи олії і викладаємо м'ясо. Заливаємо склянкою бульйону або просто води і залишаємо кипіти хвилин 10, поки підготуємо решту продуктів.

Сало або грудинку ріжемо на дрібніші кубики, додаємо до м'яса. Солимо, але трохи, краще



потім досолити в кінці, перчимо, додаємо естрагон.

Цибулю краще брати дрібну, шалот — вона м'якша, не така гостра. Відправляємо її до м'яса та сала. Залишаємо це все тушкуватися під кришкою на 1,5 години. Періодично поглядаючи, щоб не випіпіла вода і, якщо треба, підливаємо.

За 10 хвилин до закінчення куштуємо на достатність приправ і додаємо варення.

Чекаємо ще 10 хвилин. Викладаємо на блюдо.

Гарнір — будь-який, але краще не жирний — підійдуть і овочі на пару, і рис, і пюре.

Неймовірна смакота!

ДОМАШНІЙ КВАС

Складові:

- 5 л холодної води
- 2 ст. л. цикорію без добавок
- 1 ч. л. лимонної кислоти
- 300-400 г цукру
- 5,5 г сухих дріжджів

Наливаємо в каstrулю воду. Насипаємо туди цикорій, лимонку й цукор.

Розмішуємо та доводимо воду до кипіння.

Щойно вода закипить, вимикаємо газ і даємо їй охолонути до стану парного молока.



Потім насипаємо туди дріжджі. Знову перемішуємо і залишаємо настоятися доти, доки в каstrулі не з'явиться пінка — це означає процес бродіння почався і можна розливати квас по пляшках.

Якщо до пляшок додати кілька родзинок, вийде газований квас.

ГАРБУЗОВИЙ СМУЗИ З ВІВСЯНКОЮ І МОЛОКОМ

Складові:

- 300 г гарбуза
- 1 ст. молока
- 2 ч. л. меду
- 2-3 ст. л. вівсяних пластівців
- дрібка кориці

Ріжемо гарбуз на шматочки і мелемо в пюре.

Викладаємо в миску гарбузове пюре, вівсяні пластівці і мед. Додаємо молоко.

Все добре збиваємо в блендері і додаємо корицю.

ШОВДАРЬ ЗАКАРПАТСЬКИЙ

Складові:

- 1 шт. — свинячий окіст
- 1 грам на 1 кг м'яса — селітри
- 1 грам на 1 кг м'яса — цукру
- сіль — кілька кг
- спеції (часник, паприка, кмин, лавровий лист, майоран) — за смаком.

Щоб шовдарь вийшов смачним, потрібно обрати правильний окіст. Найкраще підійде м'ясо з тонким прошарком сала та добре обсмаженою шкіркою.

Натріть поверхню окосту невеликою кількістю селітри і цукру, а потім — великою кількістю солі. Біля суглобів зробіть надрізи та додатково заповніть їх сіллю. Якщо



вам до вподоби пряний шовдарь, натріть м'ясо сумішшю спецій.

Покладіть окіст шкіркою до низу у джку або іншу глибоку ємність. Засипте великою кількістю солі. У такому стані страва має провести три тижні. Протягом цього часу м'ясо виділятиме вологу, яка утворить розсіл. Періодично поливайте ним окіст.

Вийміть окіст, звільніть його від зайвої солі та вологи. Заготовку необхідно помістити у копильню на три дні. Щоб шовдарь вийшов смачним, використовують дрова з бука, ясеня, граба.

Готовий шовдарь зберігають у прохолодному приміщенні, що добре провітрюється.

В класичному варіанті шовдарь смакують сирим, нарізаним тонкими скибками. Проте допустимо також вживати відварений чи обсмажений шовдарь.

ЧИСТИМО ЧАВУННИЙ ПОСУД ВІД ІРЖІ ТА НАГАРУ

Чавунні сковорідки — можливо, найдовговічніші з тих, що будь-коли будуть у вашій колекції. Окрім того, вони надзвичайно добре проводять тепло, але й потребують деякого особливого догляду

Знадобиться:

- нейлонова щітка із жорсткою щетиною
- скребок
- духовка
- серветка з мікрофібри
- лимонний сік
- харчова сода
- поліетиленова плівка
- рідина для миття посуду
- рослинна олія

Зішкребіть видиму іржу

Для початку вам потрібно взяти жорстку нейлонову щітку або ж скребок та витерти видимі частини іржі з поверхні чавуну. Якщо ж іржава ділянка невелика, то, цілком ймовірно, це все, що вам потрібно зробити перед тим, як мити чавун.

Замішайте очищувальну пасту. Якщо після зішкрябання іржі вона все ще залишилася на сковороді, тоді вам потрібно зробити спеціальну пасту, що допоможе очистити посуд. Для цього змішайте одну частину харчової соди і стільки ж лимонного соку у невеликій мисці.

Нанесіть пасту

Після цього нанесіть пасту на проблемні ділянки посуду та на-

крийте посуд поліетиленовою плівкою або помістіть у пакет, що закривається.

Після цього вам знадобиться почекаяти принаймні 24 години, а потім знову почистити його жорсткою щіткою. Ретельно огляньте посуд та промийте у гарячій воді. За потреби повторіть обробку пастою.

Вимийте та висушіть

Якщо іржа зникла з вашого посуду, тоді вам потрібно промити чавун з м'яким милом та витерти його насухо тканиною з мікрофібри. Так ви зможете запобігти появі іржі.

Згодом ви можете розігріти сковороду до 200 градусів за Цельсієм. Нанесіть одну чи дві столові ложки рослинної олії на чавунні деталі, поки вони не стануть чорними та блискучими. Після цього розігрівайте чавунний посуд протягом однієї години у духовці. Важливо! Перш ніж виймати його з печі, дайте посуду повністю охолонути.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

В НАЯВНОСТІ ТА ПІД ЗАМОВЛЕННЯ
ЗА ІНДИВІДУАЛЬНИМИ РОЗМІРАМИ

**ДОМАШНІЙ ТЕКСТИЛЬ та
ПОСТІЛЬНА БІЛИЗНА**
з натуральної дихаючої тканини



**ДОМАШНІЙ ОДЯГ
ПІЖАМИ та ТЕПЛІ ХАЛАТИ
СПОРТИВНІ КОСТЮМИ**

Гарна якість та приємні ціни.
Оптом та в роздріб.
Виробництво в Кременчуці.
(098) 290 62 34 ☎ (067) 887 78 99

**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**

**ВОРОТА
ХВІРТКИ
ПАРКАНИ**
(цемент М-500)
**СИПІКІ
МАТЕРІАЛИ**
☎ **097-240-76-03**

- Замір
- Виготовлення
- Доставка та установка

КОЛИ НАРОДНА МЕДИЦИНА ШКОДИТЬ ЗДОРОВ'Ю

Чимало українців намагаються лікувати грип чи застуду власними силами, часто з використанням різноманітних засобів народної медицини. Проте деякі методи можуть зашкодити здоров'ю. З чим треба бути обережними, розповіли в МОЗ



Часникотерапія

Немає доказів того, що часник має протівірусні властивості й допомагає вилікуватись від грипу чи запобігти захворюванню. Водночас його надмірне вживання може викликати розлади шлунково-кишкового тракту, а інтенсивна часникова ароматерапія може спровокувати кашель і спазм бронхів, якщо людина хворіє або має проблеми з дихальною системою.

Вітамін С

Жодні дослідження не довели, що цей вітамін ефективний проти грипу. Разом із тим вживання великої кількості вітаміну С здатне спровокувати каменеутворення в нирках, а надто на тлі зневоднен-

ня, пов'язаного з лихоманкою. Також надмірне вживання вітаміну С може спричинити розвиток алергічних реакцій.

Гірчиця у шкарпетки та гірчичники

Теплова дія гірчичників та гірчицевого порошку може призвести до сильного підвищення температури тіла. Крім того, такі процедури загрожують опіками на шкірі та подразненням дихальних шляхів. Ефірні олії гірчиці можуть викликати алергічні реакції та навіть бронхоспазм. Передусім небезпечно це для дітей.

Дихання паром від гарячої картоплі

Вологе повітря під час застуди корисне. Але йдеться не про гарячу пару. Така процедура може викликати опіки дихальних шляхів, слизової оболонки носа та рота і навіть опіки шкіри, особливо у дітей.

Полоскання розчином солі, соди та йоду

Сіль і сода справді мають антисептичну дію, хоча й доволі слабку. Міцний сольовий розчин, а ще й із йодом може спричинити пошкодження слизової. До того ж йод не можна ковтати.

Для лікування застуди та грипу вибирайте сучасні та безпечні лікарські засоби! Але спершу проконсультуйтеся зі своїм лікарем. Завдяки сервісу е-рецептів для пацієнтів це максимально зручно.

ВІДСИПАЙТЕСЬ НА ВИХІДНИХ!

Європейська асоціація кардіологів опублікувала дослідження, згідно з яким тривалий сон на вихідних компенсує недосипання протягом тижня. Це дозволяє скоротити ризик серцево-судинних захворювань на 20%

Хронічний дефіцит сну — реальна загроза

Недосипання є однією з найпоширеніших проблем сучасного суспільства. Вчені давно довели, що дорослим потрібно в середньому від семи до дев'яти годин сну на добу для підтримання нормального функціонування організму. Однак через щільні графіки і стрес багато людей регулярно сплять менше цього мінімуму, накопичуючи так званий «сонний борг».

Хронічне недосипання може мати серйозні наслідки для здоров'я: підвищується ризик серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету та навіть депресії. У короткостроковій перспективі це проявляється зниженням концентрації, втомою та дратівливістю.

Чому вихідні — час для компенсації

Відсипання на вихідних дає можливість організму хоча б частково компенсувати недосип, накопичений протягом робочого тижня. Дослідження підтверджують, що кілька додаткових годин сну можуть позитивно вплинути на когнітивні функції, знизити рівень стресу і підвищити продуктивність.

Один із найяскравіших прикладів цього — дослідження, проведене вченими. Вони виявили, що люди, які регулярно відсипаються на вихідних, мають нижчу смертність порівняно з тими, хто недосипає щодня. Це доводить, що регулярна «перезарядка» може допомогти відновити сили та покращити загальний стан здоров'я.

Переваги відсипання на вихідних

Поліпшення настрою та когнітивних функцій. Недосипання напряму пов'язане з погіршенням концентрації та пам'яті. Кілька додаткових годин сну на вихідних допомагають мозку відновити функції, що відповідають за увагу, реакцію та креативність. Це робить людину більш зосередженою та здатною ухвалювати складні рішення.

ПЕЧЕНІ ЯБЛУКА ТА ПЕЧЕРИЦІ — НАЙКРАЩІ ДРУЗІ КИШКІВНИКА

Печені яблука багаті на клітковину та інші мікроелементи. Одна чашка непідсолоджених печених яблук містить 105 калорій

У печеному вигляді яблука та кож багаті на пектин, який сприяє очищенню організму і поліпшенню роботи кишківника. Вони нормалізують кислотний баланс травної системи та усувають печію. Недарма їх застосовують як лікувальний засіб при отруєннях.

Печені яблука очищують організм від шлаків — ефективний сорбент — також покращують перистальтику кишечника. Продукт побічно допомагає схуднути.

Печериці не менш корисні для кишківника. У них велика кількість грибної клітковини, яка є потужним



абсорбуючим засобом і при цьому практично не всмоктується із шлунково-кишкового тракту і йде по товстому кишківнику.

У процесі перетравлення печериці абсорбують безліч шкідливих речовин, що накопичуються в кишківнику, і виводять їх із організму.

До того ж клітковина — джерело живлення для бактерій, тому печериці корисні для підтримки біфідо- та лактобактерій у товстому кишківнику.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

КОСООКІСТЬ МОЖНА І ТРЕБА ВІЛІКУВАТИ

Близько 2% людей на планеті Земля страждають на косоокість. Така патологія — це не тільки значний дефект у зовнішності, у косооких немає бінокулярного зору, відчуття глибини простору.

Ускладнення, що виникли через невилікувану вчасно косоокість, будуть заважати людині у виборі професії, в роботі і взагалі в житті.

Детально дізнатися про те, як вилікувати косоокість у вашому випадку (в тому числі і у дорослих), а також отримати все необхідне лікування та усунути проблему можна в Офтальмологічному центрі Ємченка за адресою: **м.Кременчук, вул. Шевченка, 18/26**

Діагностика і лікування всіх видів косоокоості, аномалій рефракції (короткозорості, далекозорості, астигматизму), патології слізних шляхів, рогівки, сітківки, захворювань повік, спазму акомодатції, амбліопії, птозу та іншої дитячої очної патології.

Прийом за попереднім записом по тел. 097-524-28-32

ЄМЧЕНКО ВІКТОР ІВАНОВИЧ, член-кореспондент Української Академії Наук, кандидат медичних наук, лікар-офтальмолог вищої категорії, автор 85 наукових праць, 17 винаходів, захищених патентами України. Стаж роботи — 38 років.

ЛІЦЕНЗІЯ №17 ВД.30.07.2019Р

ЯК ЖИТИ ДОВГО І БЕЗ ХВОРОБ



Клітини в організмі людини живуть від кількох хвилин до року. Щодня вага відмерлих клітин становить приблизно 500 г. Їх потрібно виводити, щоб могли з'явитися нові клітини. Цей процес можна порівняти з доглядом газона. Газон стрижуть, щоб прибрати стару траву, тим самим даючи змогу рости молодій. У людському організмі те саме. Щоб жити довго й не хворіти, потрібно виводити старі клітини. Це наше з вами завдання.

Як цей процес нормалізувати й активізувати? В організмі за це «відповідають» ферменти шлункового соку. І старість настає тоді, коли починаються порушення секреції шлункового соку. За статистикою, такі негативні процеси починаються вже після 30 років, а до 70 років кількість та якість шлункового соку знижується втричі! **Вживаючи «Бальзам Болотова» під час їди, людина забезпечує себе достатньою кількістю травних ферментів та кислот, які допомагають налагодити роботу органів травлення та всього організму, борються з хвороботворними бактеріями, сприяють відновленню суглобів, зняттю запалень та омолодженню організму.** Тому, якщо хочете жити довго й не хворіти, спробуйте Бальзам Болотова!

Не є лікарським засобом. Перед вживанням проконсультуйтеся з лікарем.

замовляйте телефонами:
або ЗАПИТУЙТЕ В АПТЕКАХ СВОГО МІСТА!

(050) 271-28-88
(067) 794-25-27



Висн. ДСЕС №12.2-18-2/23416

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ЯК ЗАПОБІГТИ НЕРВОВОМУ РОЗЛАДУ

Поради про те, як провести осінь із задоволенням

Для багатьох прекрасна осіння пора стає причиною хронічної втоми або дратівливості. Щоб не допустити можливих нервових розладів, ми підготували дієві поради, які підійдуть кожному

Дотримуйтеся режиму роботи та сну

Надмірне вечірнє навантаження знижує рівень серотоніну і викликає відчуття психологічної ізоляції, яка загострює жалість до себе. Восени потрібен інший режим – здоровіший і спокійніший.

Повноцінний сон необхідний як для психічного, так і для фізичного здоров'я. За даними Національного фонду сну, у людей із безсонням ризик розвитку депресії в 10 разів вищий, ніж у тих, хто добре спить. Люди, які недостатньо сплять, частіше хворіють, тому запорукою гарного настрою та бадьорості є дотримання режиму. Організму потрібен час на акумулювання енергії, тому краще привчитися лягати спати до опівночі.

Створіть вдома затишну атмосферу

Ваш дім – ваша фортеця, тому зробіть його максимально теплим та комфортним для життя. Навіть найменші приємні дрібниці, як-от ароматичні свічки, лампове освітлення і затишний халат створять у вашому помешканні затишок. А це, своєю чергою, є дуже важливим для внутрішнього відчуття, що «все добре».

Відмовтеся від шкідливих звичок

Щоб захистити себе від негативного впливу зміни погоди та похолодання, варто перш за все звести до мінімуму шкідливі звички, а краще взагалі позбутися їх. Такий відомий спосіб зігрітися, як «50 грамів», дійсно швидко допомагає, але потім може призвести до спазму судин і порушення терморегуляції організму.

Курцям варто знати, що віруси грипу в першу чергу вражають легені – тим паче якщо вони ослаблені. Також нікотин звужує судини, внаслідок чого організм починає відчувати нестачу кисню. Особливо це небезпечно для людей, яким часто дошкуляють хронічні головні болі. Якщо ви схильні до підвищеного тиску чи атеросклерозу, краще обмежити вживання кави та кавових



напоїв. Утім, гіпотонікам (людям зі зниженим тиском) кілька ковтків кави підуть тільки на користь.

Перегляньте дієту

Восени легко бути вегетаріанцем, але їсти багато овочів теж може бути шкідливо. Як показали дослідження, вегетаріанці частіше схильні до перепадів настрою та депресій. Тому в перехідний сезон вчені рекомендують додати у власний раціон більше білка, хоча б рослинного: тофу, нут, сочевицю, горіхи, картоплю, насіння чіа, кіноа та багато іншого.

Займіться спортом

Регулярні фізичні вправи – один із найкращих способів тримати психічне здоров'я в тонусі. У занять спортом є низка незаперечних переваг: підвищується температура тіла, що заспокоїливо діє на центральну нервову систему; при навантаженні організм людини виділяє різні нейромедіатори, зокрема дофамін, ендорфін, серотонін і окситоцин, які помітно впливають на настрій.

Дослідження Президентської ради США з фізичної активності та спорту доводить, що фізично активні люди менш схильні захворіти на застуду, ніж ті, хто веде переважно сидячий спосіб життя. МОЗ України радить хоча б дві години на тиждень приділяти аеробному тренуванню (прогулянки, йога, танці) або ж 75 хвилин тренуватися інтенсивно (біг, швидка ходьба та бойові мистецтва).

Знайдіть хобі

Ще один спосіб зберегти гарний настрій під час осінніх холодів – знайти собі хобі або зайнятися якоюсь цікавою (але не робочою) справою. Це має бути щось, що даруватиме вам радість. Наприклад, можна вивчити нову мову, набути нових навичок, зайнятися вирішенням головоломок або ж зв'язати всім друзям по парі теплих шарпеток.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

21 ЖОВТНЯ. 19 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 20.02
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

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

22 ЖОВТНЯ. 20 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 21.05
МІСЯЦЬ У РАКУ (1.50)

Спадаючий Місяць. Постарайтеся прожити цей день у злагоді з людьми, що оточують вас. Добре приймати гостей, особливо з дітьми. Контролюйте свої емоції і бажання.

23 ЖОВТНЯ. 21 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 22.18
МІСЯЦЬ У РАКУ

Спадаючий Місяць. День, коли потрібні обережність і уважність у виконанні будь-якої справи. Не кидайте почате, обов'язково доведіть усе до кінця.

24 ЖОВТНЯ. 22 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.34
МІСЯЦЬ У ЛЕВІ (8.34)

Третя чверть наст. об 11.05. Період сприятливий для ділових переговорів – ви зможете порозумітися з оточенням. Милосердя і співчуття сьогодні просто необхідні.

25 ЖОВТНЯ. 23 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. --
МІСЯЦЬ У ЛЕВІ

Спадаючий Місяць. Це час накопичення інформації. Краще не рватися вперед, а озирнутися назад: багато ситуацій цієї місячної доби повторюються, повертаються, як погано виконані уроки.

26 ЖОВТНЯ. 24 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 0.49
МІСЯЦЬ У ДІВІ (18.49)

Спадаючий Місяць. День активної, часом важкої роботи, пов'язаний із нашими кармічними боргами. Будьте уважні до позицій, які вам надходять, не ухвалюйте жодних рішень, не продавши їх заздалегідь.

27 ЖОВТНЯ. 25 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 1.01
МІСЯЦЬ У ДІВІ

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

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 21 ДО 27 ЖОВТНЯ

ОВЕН

В першій половині тижня не піддавайтеся агресивним емоціям, можете втрапити в серйозні неприємності. Тиждень дуже продуктивний для переговорів, зміцнення ділових партнерських союзів.



ТЕЛЕЦЬ

Вам цього тижня варто зосередитися на своїх головних життєвих цілях і бажаннях, кар'єрних або інших устремліннях. Не потрібно зараз давати однозначні оцінки подіям, особливо в діловій сфері.



БЛИЗНЮКИ

Тиждень сприятливий для розумової, інтелектуальної діяльності. Зараз у жодному випадку не можна лінуватися – планети дають вам великі творчі можливості і шанс проявити себе.



РАК

Приготуйтеся до того, що на початку тижня доведеться боротися з поганим настроєм і дратівливістю. Не вірте брати участь у масових заходах.



ЛЕВ

Вам зараз особливо показана інтелектуальна і творча діяльність. Тиждень сприятливий для зміцнення авторитету, за умови, що ви не станете тиснути на оточуючих.



ДІВА

Період особливо сприятливий для любовних пригод. Зараз ви дуже розкуті, вільні в своїх проявах і можете багато чого досягти, щоб поліпшити своє особисте життя, зробити його цікавішим.



ТЕРЕЗИ

Весь тиждень сприятливий для романтичних зустрічей, легких фліртів. Любовні історії можливі в подорожах.



СКОРПІОН

Скорпіонам на цьому тижні варто використовувати свою енергію і чарівність у діловій сфері життя. Якщо зараз багато часу віддати роботі, це потім винагородиться сторицею.



СТРІЛЕЦЬ

Цього тижня Стрільці незвичайно привабливі і привертають загальну увагу. Це варто використати і завести різні корисні знайомства.



КОЗОРІГ

Ви відчуете прилив сил. Тиждень сприятливий для спортивних досягнень і рекордів і взагалі для фізичних навантажень.



ВОДОЛІЙ

Варто потурбуватися про оцінку свого фінансового стану, планування і розподіл ресурсів. Але зараз не час для активних дій і витрат. Весь тиждень вас не покидатиме відчуття невезіння.



РИБИ

Краще за все цей тиждень провести в самотності або обдумуючи якісь таємні задуми. Риб також може потягнути до романтичних відносин.



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 16.10.2024р.
Замовлення № 13152
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

Свідчення про реєстрацію
серія ПЛ № 1251-508Р
від 15.08.2018р.
Ідентифікатор: R30-03944
Засновник – **ПП С.В. Кулясов**
Видавець – **ПП «Видавничий дім**
«Приватна газета»

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

ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС
01600

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

Чи надається відстрочка від мобілізації у зв'язку з самостійним вихованням дитини?

– Закон України «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію» визначає підстави для отримання відстрочки від мобілізації.

Не підлягають призову на військову службу під час мобілізації військовозобов'язані жінки та чоловіки, які мають дитину (дітей) віком до 18 років, якщо другий із батьків такої дитини (дітей) помер, позбавлений батьківських прав, визнаний зниклим безвісти або безвісно відсутнім, оголошений померлим, відбуває покарання у місцях позбавлення волі, а також коли особа самостійно виховує та утримує дитину за рішенням суду або запис про батька такої дитини в Книзі реєстрації народжень здійснений на підставі частини першої статті 135 Сімейного кодексу України.

Документи, що підтверджують право на відстрочку:

- для підтвердження статусу дитини — витяг із рішення районної, районної у м. Києві та Севастополі держадміністрації, виконавчого органу міської чи районної в місті (у разі утворення) ради, сільської, селищної рад об'єднаної територіальної громади про надання дитині (дітям) статусу дитини-сироти або дитини, позбавленої батьківського піклування
- для патронатних вихователів — рішення районної, районної у м. Києві держадміністрації, виконавчого органу міської, районної у місті ради про влаштування дитини до сім'ї патронатного вихователя та свідоцтво про народження дитини
- для опікунів, піклувальників — рішення районної, районної у м. Києві та Севастополі держадміністрації, виконавчого органу міської, районної у місті (у разі утворення) ради, сільської, селищної ради об'єднаної територіальної громади або рішення суду про встановлення опіки, піклування та свідоцтво про народження дитини
- для усиновлювачів — рішення суду про усиновлення та свідоцтво про народження дитини
- для прийомних батьків — рішення районної, районної у м. Києві держадміністрації, виконавчого органу міської, районної у місті ради про влаштування дитини до прийомної сім'ї або договір про влаштування дітей на

спільне проживання та виховання у прийомній сім'ї за формою, затвердженою постановою Кабінету Міністрів України від 26 квітня 2002 р. № 565 (Офіційний вісник України, 2002 р., № 18, ст. 826), свідоцтво про народження дитини

- для батьків-вихователів — рішення районної, районної у м. Києві держадміністрації, виконавчого органу міської, районної у місті ради про влаштування дитини до дитячого будинку сімейного типу або договір про організацію діяльності дитячого будинку сімейного типу за формою, затвердженою постановою Кабінету Міністрів України від 26 квітня 2002 р. № 564 (Офіційний вісник України, 2002 р., № 18, ст. 825), свідоцтво про народження дитини.

Мій страховий стаж дає право вийти на пенсію за віком у 63 роки. З якого часу мені призначать пенсію, якщо подам заяву через півтора місяця після досягнення 63 років?

– Право на пенсію за віком мають чоловіки та жінки після досягнення 60, 63 або 65 років. Вік виходу на пенсію визначає набутий особою страховий стаж (стаття 26 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування»).

Так, при досягненні у 2024 році 63 років на пенсію за віком можуть вийти люди, які мають не менш як 21 рік страхового стажу. За загальним правилом, пенсія призначається з дня звернення за нею.

Якщо звернення за пенсією відбулося не пізніше трьох місяців із дня досягнення особою пенсійного віку (в тому числі віку 63 роки), пенсія за віком призначається з дня, що настає за днем досягнення пенсійного віку.

Член домогосподарства перебуває за кордоном понад 60 днів, чи буде призначено такому домогосподарству житлову субсидію?

– При зверненні за призначенням житлової субсидії заявник зазначає, що один із членів домогосподарства на час подання заяви перебуває за кордоном понад 60 днів. Така особа для обрахунку субсидії до складу домогосподарства не включається. Тож соціальні норми житла та соціальні норма-

ДОПОМОЖЕМО РАЗОМ!

Лише разом ми зможемо зібрати все необхідне та допомогти нашим захисникам!

Нашим воїнам-захисникам неба ППО терміново потрібна допомога ліками. Звертаємось до всіх жителів нашого міста не бути байдужими та потроху допомагати.

Перелік ліків, які терміново потрібні: знеболювальні; протівірусні; диклофенак; протизастудні; протизастудні чаї; мефетамінка, фервекс, колдфлю, флюколд.

Також для 157 ОМБР та для В/Ч 0222 потрібно близько 2500 окопних свічок.

Вірімо у вашу допомогу та разом до Перемоги!

Волонтер Дмитро Панченко 096-099-62-60

Номер картки (ПУМБ): 4314 1401 1088 8317

тиви житлово-комунального обслуговування на нього не розраховуються і доходи під час призначення житлової субсидії не враховуються.

Таким чином, житлова субсидія призначається домогосподарству без врахування особи, яка перебуває за кордоном понад 60 днів.

Водночас якщо особи, які звернулися за призначенням субсидії, але не повідомили орган Пенсійного фонду України про перебування будь-кого з членів домогосподарства за кордоном понад 60 днів, а субсидію обчислено з урахуванням цієї людини (і норми та нормативи розраховано, і доходи враховано), то виплата житлової субсидії припиняється, а надміру виплачені кошти повертаються одержувачем.

Чи мусить одержувач житлової субсидії повідомляти про виїзд члена домогосподарства за кордон?

– Одержувач житлової субсидії протягом 30 днів має повідомити Пенсійний фонд України про факт, який впливає на призначення житлової субсидії, у тому числі про перебування за кордоном особи зі складу домогосподарства або члена сім'ї особи зі складу домогосподарства сукупно понад 60 днів у періоді, на який призначено субсидію (наприклад, з 01.05.2024 до 30.04.2025 – у разі автоматичного призначення або з місяця звернення особи до 30.04.2025).

ГОВОРИМО УКРАЇНСЬКОЮ ПРАВИЛЬНО

Не засмічуйте мову суржиком

У рубриці «Говоримо українською правильно» ми проводимо лагідну українізацію: пояснюємо випадки застосування правопису, мовних норм, публікуємо цікавинки про мову. Робимо це для того, щоб у нашій країні з кожним днем ставало дедалі більше україномовних українців, а наша солов'їна мова звучала звідусіль!

Чому «розстрочка» і «на протязі» – неправильно: маємо милозвучні українські варіанти

Часто українці вживають у мовленні суржик, навіть не підозрюючи про це. Адже деякі слова та словосполучення так міцно увійшли у нашу мову, що нерідко важко розрізнити, що вони насправді нам чужі. Так сталося й зі словами «розстрочка» та «на протязі».

Отже, «розстрочка». Правда, українською воно якось дивно звучить? І справді, ми дуже часто це слово бачимо на рекламних щитах,

на екранах телевізорів: «Купуйте автомобіль у розстрочку», або «Квартира у розстрочку».

Натомість наша мова милозвучна, і в ній не може бути збігу незручних для вимови приголосних звуків: «зстр» – «розстрочка».

А як же правильно сказати українською «розстрочка»? Ми купуємо «на виплат». Зверніть увагу, «на виплат» пишемо окремо.

Але сьогоднішній хіт-парад мовних негараздів очолює інший суржиковий елемент – «на протязі», коли ми хочемо сказати про проміжок часу: «на протязі тижня» чи «на протязі години».

Пам'ятка
Виправляємо
кальки

Запам'ятайте, що «протяг», російською «сквозняк», – це струмінь повітря, що проходить через щілини або крізь відчинені вікна і двері.

А коли ми говоримо про проміжок часу, то правильно казати не «на протязі», а «**протягом**». Ми кажемо – «протягом тижня» або «протягом години».

Отже, висновок: не стійте «на протязі» протягом будь-якого часу, бо інакше застудитеся. Бережіть своє здоров'я і шануйте себе, дбаючи про чистоту своєї мови.

Як уникнути помилок?

✓ **Більше читайте.** І класична, і сучасна література – ваші помічники. У школі не дарма казали, що книжки збагачують словниковий запас. А ще ви автоматично запам'ятовуєте, як пишуться слова – тож це приємний бонус.

✓ **Частіше гугліть.** Якщо маєте сумніви щодо певного слова/словосполучення, краще загугліть – заодно і запам'ятаєте, правильне воно чи ні.

✓ **Частіше пишіть.** Навіть якщо ви не маєте мрії стати видатним/-ою журналістом/-кою чи письменником/-цею, написання текстів для себе – корисна навичка.

Насамкінець лише додамо, що, дбаючи про чистоту свого мовлення, ви поважаєте не лише себе, а й своїх співрозмовників.



ВІА «Ровесник», «Сьоме небо», травень 1974 року

ФОТО З АРХІВУ СІМ'Ї

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

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

Гортаючи сторінки сімейного альбому, здається, поринаєш у ті роки і знов на мить стаєш тим самим парубком, який так ніжно поглядав на дівчину, яка згодом стала дружиною, чи весело святкував Новий рік у компанії друзів.

Ми пропонуємо вам поділитися спогадами з земляками та надіслати фото зі своїх сімейних архівів. Ми їх обов'язково опублікуємо.

Фото з підписом, описом зображеного та роком зйомки надсилайте на адресу gazetakremenchuk@gmail.com, або в Телеграм за номером +38098-124-84-90. Також фото можна надсилати до редакції за адресою: м. Кременчук, вул. Шевченка, 50А. Усі фото повертаємо власникам.



НА ПРОХАННЯ ЧИТАЧІВ

			2	6	3	4	5	7
			5					
5		7	4					
4				5			2	6
	5						1	
	7		8		2	9		5
			3	2			8	1
6	8					2	3	
	2			4	8			