

Календар стрижок на квітень

Коли нова зачіска залучить гроші



с. 15

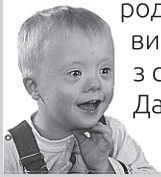
Куди звертатися кременчужанам, щоб реструктуризувати борги за газ



с. 2

«Слід бути людяними»

Історія кременчуцької родини, яка виховує дитину з синдромом Дауна



с. 4

Календар городника

Що й коли садити на городі у квітні

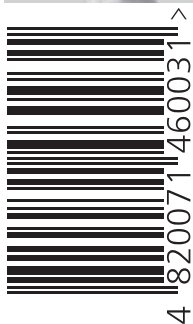


с. 13

Лайфхаки від запаху поту!



с. 14



Ціна 10 грн.

Для ДОМУ і сім'ї

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

№13 (1144), 28 березня 2024 року

ПЕРЕВОДИМО ГОДИННИКИ НА ЛІТНІЙ ЧАС

Щороку в Україні переводять годинники: восени - на годину назад, навесні - на годину вперед

Стрілки годинника на літній час в Україні зазвичай переводять в останню неділю березня. У 2024 році перехід на літній час відбудеться в ніч із 30 на 31 березня, о 3:00. Переводять годинник у вихідний, щоб був хоча б день на адаптацію до нового часу.

Сучасна техніка (комп'ютери та смартфони) переходять на новий час автоматично, перевести вручну потрібно буде кнопковим телефонам та механічним годинникам.

Перехід на літній час - складніший, ніж на зимовий, хоча в обох випадках не надто добре позначається на здоров'ї, оскільки порушуються біоритми організму людини. За словами вчених, найгірше переносять перехід на літній час діти й люди похилого віку.

Коли організм намагається перебудуватися на новий графік, ми відчуваємо стрес, порушується сон, обмін речовин, знижується імунітет, погіршується робота серцево-судинної системи.

Людина відчуває емоційний шок, який не завжди можна визначити самостійно.

Щоб мінімізувати його наслідки, постарайтеся за кілька днів до 31 березня лягати спати і вставати раніше, ніж зазвичай - наприклад, спочатку на 15 хвилин, потім на 30, 45 хвилин.

Намагайся більше гуляти та вживати вітаміни, які допоможуть легше перенести період адаптації.

Перехід буде більш плавним і є ймовірність, що ви його й не дуже відчуєте.



Київський клуб колекціонерів
КУПУЄМО ДОРОГО
ордени та медалі; ікони; монети;
бурштинове та коралове намисто;
фотоапарати та об'єктиви СРСР;
годинники наручні, настінні, підлогові;
портсигари; старовинне срібло;
бивень моржа, бивень мамонта, зуб кашалота; картини маслом; статуєтки;
біноклі; шаблі та кортики; хромові
чоботи (не ношені); старовинні
вишиванки; ялинкові іграшки
098 646 08 02

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.

ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В «ОКУЛЮС»
РОБИМО РОЗСТРОЧКУ
КРЕМЕНЧУК, вул. Героїв УПА 11-А
(колишня вулиця Гвардійська)
тел. 068-022-33-88
Ок
ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ від **7500** грн
Ліцензія №08/1109-М від 11.09.2017р. Проголошено док на постійній основі.
САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я
— ПРІД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн —

ПАЛИВНІ БРИКЕТИ
З деревини або лушпиння соняшнику, в мішках по 30 кг.
067 951 20 88
Доставка з нашого складу:
с. Садки, вул. Нерудна, 35/2.

КАДАСТРОВИЙ НОМЕР
ПРИВАТИЗАЦІЯ
ГЕОДЕЗІЯ
098 130 64 30

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

ФАСАД
салон вікон та дверей
► **ВІКНА ТА ДВЕРІ**
► **ПІДВІКОННЯ**
► **ВІДЛИВИ**
► **УКОСИ**
► **ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ**
► **ЖАЛЮЗИ**
► **РОЛЕТИ**
ЗАМІР БЕЗКОШТОВНИЙ!
с.мт. Павлиш, тел. (067) 867-83-61
с.мт. 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

Віримо в ЗСУ та перемогу!
Інтера Люкс
ВІКНА ДВЕРІ
ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ
НАТЯЖНІ СТЕЛІ
КОНДИЦІОНЕРИ
ЖАЛЮЗИ ТА РОЛЕТИ
ЗНИЖКИ, ЯКІ ЗІГРІВАЮТЬ!
РОЗСТРОЧКА БЕЗ %
від виробника до 6 місяців
Instagram _intera_lux_
м.Кременчук, пр. Свободи 32
096 099 46 52 050 054 05 95
https://interalux.net

БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ
за найкращими цінами
OSB-10, ПРОФНАСТИЛ КОЛЬОРОВИЙ,
ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЬОВИЙ ПЛОСКИЙ, ОЦИНК. ЛИСТ,
ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛОЧЕРЕПИЦЯ,
РУБЕРОЇД, ДВП, 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

НАСЕЛЕННЯ РЕСТРУКТУРИЗУЄ БОРГИ ЗА ГАЗ

Після скасування мораторію на відключення від газорозподілу, введеного урядом у грудні 2023 року, населення почало виплачувати існуючі борги



Про це повідомила радниця голови правління ПрАТ «Кременчукгаз» із питань обліку природного газу Світлана Скрипниченко.

З 1 лютого 2024 року підприємство веде посилену роботу з боржниками. Виявилося, що 2985 абонентів мають більше тисячі гривень боргу за послугу газорозподілу. Цим власникам помешкань вручили повідомлення про заборгованість та попередження про припинення газорозподілу у випадку несплати боргу.

– Щоденно за вказаними адресами виїжджало кілька бригад з відключення систем газорозподілу. За спостереженнями фахівців, більшість боржників, побачивши їхню машину, оплачували послугу та пред'являли квитанцію. У випадку несплати мінімум за три дні ми були вимушені припинити газорозподіл. Наразі відключено три таких об'єкти. Це – приватні домоволодіння, – розповіла Скрипниченко.

В результаті проведеної роботи, станом на 1 березня заборгованість минулих років за послугу розподілу газу зменшилася на 16,9 %.

Фахівчиня зазначила, що зі скасуванням мораторію споживачі отримали можливість укласти Угоду реструктуризації заборгованості за договором розподілу природного газу. Станом на 1 березня графік погашення заборгованості погоджено з 36 споживачами на суму 59,94 тис грн.

Щоби реструктуризувати борг, споживачеві треба звернутися до Центру обслуговування споживачів: **+380 67 504 78 16** – у всіх застосунках: сюди можна писати в Телеграм і Вайбер.

Телефонувати можна за цими номерами:

м. Кременчук:
(0536) 78 04 04
+38 (067) 503 75 20
+38 (095) 720 00 36
+38 (063) 839 35 33

м. Горішні Плавні:
(05348) 49 104
+38 (067) 503 75 20
+38 (095) 720 00 36
+38 (063) 839 35 33

Семенівка:
(05341) 92604, 91981
+38 (067) 503 75 20
+38 (095) 720 00 36

У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ КРЕМЕНЧУКА ПОЧАЛИ ВІДКЛЮЧАТИ ОПАЛЕННЯ

З 23 березня у кременчуцьких школах почнуть відключати опалення

Відповідне рішення ухвалили на засіданні виконавчого комітету Кременчуцької міської ради 22 березня.

– Ми певну кількість коштів цим зекономимо. Дуже сподіває-

мось, що після закінчення канікул у нас уже буде тепла погода. У разі необхідності оперативно будемо реагувати, – сказав міський голова Віталій Малецький.

Опалення не планують вимикати у гімназії № 7, у школі № 15, у гімназії № 21, бо у закладах працюють дитячі садки, зазначив мер.

Вероніка БІЛОДІД

ОСВІТНІ ДОКУМЕНТИ ТЕПЕР У «ДІЇ»

З 22 березня у застосунку «Дія» з'явилися освітні документи

Про це повідомив міністр цифрової трансформації Михайло Федоров у своєму телеграм-каналі.

– Так, це означає, що більше не потрібно шукати по шухлядах атестати й просити маму допомогти знайти диплом. І не треба хвилюватися, якщо виїхали за кордон

і забули вдома диплом, бо всі освітні документи вже під рукою – в «Дії», – йдеться у повідомленні.

Відтепер у застосунку: атестати про базову й повну загальну середню освіту, свідоцтво про робітничу кваліфікацію, дипломи.

Оновить «Дію» і документи підтягнуться автоматично, але за умови, що вони є в Єдиній державній електронній базі з питань освіти.

Дарія ЗГУРА

У КРЕМЕНЧУЦІ «ПОГАСИЛИ» КОНВЕРТ ІЗ ЗОБРАЖЕННЯМ ГЕРОЯ УКРАЇНИ МАКСИМА КАГАЛА

Кременчуцькі філателісти випустили конверт із зображенням кременчужанина, азовця, Героя України Максима Кагала, який загинув 25 березня 2022 року, боронячи Маріуполь

Кременчуцькі філателісти випустили конверт із зображенням кременчужанина, азовця, Героя України Максима Кагала, який загинув 25 березня 2022 року, боронячи Маріуполь. Кременчужанин захищав Україну, починаючи з 2015 року. В понеділок, 25 березня, у другі роковини смерті військового, у відділенні «Укрпошти» відбулося «погашення» конверта.

Під час заходу мати Максима, Тетяна Кагал, зі сльозами на очах розповіла:

– Сьогодні для мене болісний день. Два роки, як не стало мого янгола-охоронця. Дуже болить... Кажуть, що біль минає. Ні, він нікуди не подінеться. Іноді здається, що Максим живий, але повертаюся в цю реальність. І так, як боролися наші «сталеві» діти, так, як боровся Максим, ми маємо продовжувати боротися, щоб виграти війну. Максимко завжди в нашому серці. Поки ми пам'ятаємо, усі наші захисники, хлопчики і дівчатка, будуть жити.

Останнє повідомлення, яке Максим Кагал написав матері, було таким: «Мамо, у мене все добре. Я не голодний і в шапці».



– Це був такий жарт у них у всіх, – пояснює пані Кагал. – Це було 23 березня 2022 року, Маріуполь. А далі був бомбовий удар, і все. Тиша.

Через деякий час приїхали друг та дівчина Максима і повідомили матір, що її син загинув.

– Але я не вірила всі 9 місяців, поки його обмінювали, – зізнається жінка. – Ці нелюди боялися їх навіть загнати. А коли вже було обміняне тіло, слідча повідомила мені, що є ідентифікація по ДНК, і тоді віра не зникла: «Він живий, але поряд його немає! Він на хмаринці, янгол-охоронець».

Тетяна Кагал вважає, що українці мають згуртуватися і розуміти, що зараз не час для веселощів, треба підтримувати ЗСУ.

Ідея створити конверт із зображенням Максима Кагала виникла у голови Співки філателістів Кременчука Володимира Скляра. Він повідомив, що Співка випустила 20 таких конвертів. Дизайн розробила художниця Оксана Бондаренко.

– Ми подаруємо частину конвертів його друзям. І 30 березня у Кременчуці буде велопробіг, ми переможцям будемо роздавати ці конверти. Нехай кременчужанин буде в історії України і Кременчука, – прокоментував Володимир Скляр.

Нагадаємо, 25 березня у Кременчуці відкрилася виставка, присвячена загиблим азовцям. На стендах є інформація і про Максима Кагала.

Катерина Турубара

МІНОСВІТИ ЗАПРОВАДЖУЄ ЗМІНИ ДЛЯ ВСТУПНОЇ КАМПАНІЇ-2024

Міністерство освіти і науки України затвердило Порядок прийому на навчання для здобуття ступенів бакалавра, магістра, доктора філософії/доктора мистецтва у 2024 році

Про це повідомляє пресслужба МОН. Зазначається, що Порядок затверджено з метою забезпечити рівний доступ до вищої освіти, підвищення якості освітнього процесу та врахування сучасних потреб суспільства і ринку праці.

Затверджений документ вносить зміни у вступну кампанію.

Відтепер конкурсний відбір для здобуття вищої освіти на основі повної загальної середньої освіти, освітньо-кваліфікаційного рівня молодшого спеціаліста, освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра, ступеня вищої освіти молодшого бакалавра відбуватиметься за результатами зовнішнього незалежного оціню-

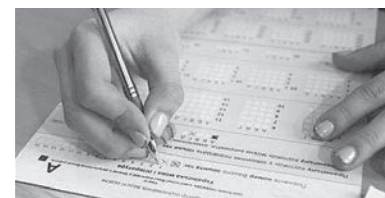
вання 2021 року та/або вступних випробувань 2022-2024 років.

З 2024 року вступників для здобуття ступеня вищої освіти молодшого бакалавра набирати не будуть.

Також для вступу на творчі спеціальності абітурієнти обов'язково мають складати національний мультипредметний тест (НМТ) і творчий конкурс.

Натомість НМТ для всіх вступників міститиме чотири предмети: три обов'язкові (українська мова, історія України та математика) та один на вибір.

Міністерство визначило перелік спеціальностей для вступу на основі ПЗСО та НРК5, конкурсний бал має бути не менш як 150. Це галузі знань



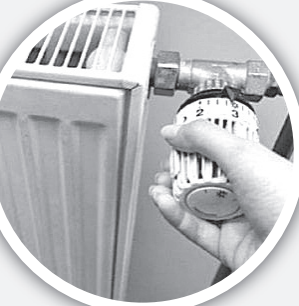
08 "Право", 28 "Публічне управління та адміністрування", 29 "Міжнародні відносини", 22 "Охорона здоров'я", спеціальностей 221 "Стоматологія", 222 "Медицина", 226 "Фармація, промислова фармація", 228 "Педіатрія".

Крім цього, не можна буде вступити на контракт поза конкурсом. У міністерстві пояснили, що таке нововведення – вимога Державної Антисептичної Програми, яку уряд затвердив 2023 року.

Цього року під час вступу на магістратуру потрібно буде складати Єдиний державний кваліфікаційний іспит (ЄДКІ) з бакалаврату. А випускникам коледжів тепер доведеться складати НМТ або подавати результати ЗНО за 2021 рік.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... в Україні достроково завершать опалювальний сезон. Зазвичай опалювальний сезон закінчується 15 квітня, але цього року, зважаючи на плюсову температуру, це відбудеться наприкінці березня. «Ми засвоїли уроки 2022 року, коли восени зазнали масованих атак з боку росії, і підготувалися. Наша енергосистема дуже надійна. Але це не означає, що росіяни не намагалися атакувати нашу інфраструктуру щодня», – зауважив голова НАК «Нафтогаз України» і нагадав, що країна цю зиму пройшла своїми силами – з газом винятково власного видобутку. Його більше не імпортують.



... у двох медзакладах Полтавщини планують створити кімнати матері і дитини.

Такі кімнати створені для тимчасового перебування малюків та їхніх батьків. Там можна буде погодувати й переодягти дитину, а в ігровому куточку – провести з користю час в очікуванні прийому лікаря. За словами Філіпа Проніна, реалізувати цей соціальний проект на Полтавщині допоможе міжнародна благодійна організація «Благодійний фонд «СОС Дитячі Містечка» України». Заклади охорони здоров'я визначають приміщення. А організація допоможе провести в них косметичні ремонти й забезпечити їх меблями, обладнанням та іграшками.



... Центр позашкільної освіти «Академія Майбутнього» зможе запрацювати з початку осені.

Наразі центр працює на дистанційній формі навчання. У закладі розміщено два укриття – обидва розраховані на 150 осіб. Облаштування першого сховища планують закінчити у червні, а друге – у серпні. За словами директорки закладу Валентини Бельської, ремонт укриттів коштував приблизно 1,5 млн гривень без урахування інженерних мереж. Як вказано на Prozorro, заміна мереж в «Академії Майбутнього» коштувала майже 1 млн грн. Роботи виконувала фірма «Данкобуд» із Кіровоградської області.



У ПОЛТАВІ ВІДКРИВСЯ ПЕРШИЙ У МІСТІ ЦЕНТР ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я «МЕНТАЛ ХАБ»

Минулого четверга, 21 березня, у Полтаві урочисто відкрив двері перший у місті комплексний центр підтримки ментального здоров'я «Ментал Хаб». Даний центр є частиною проєкту «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», що здійснюється завдяки підтримці USAID Ukraine. Проєкт у Полтаві реалізує благодійна організація «Світло надії»

Головна мета проєкту – забезпечити максимальну доступність населенню безоплатних індивідуальних та групових консультацій із психологом і супутніх послуг, а також популяризувати роль ментального здоров'я та догляду за ним у суспільстві.

Задля цього в дев'ятьох громадах області вже понад місяць працює мобільна команда, що надає індивідуальні та групові психологічні консультації для дітей і дорослих у Шишацькій, Білоцерківській, Миргородській, Диканській, Глобинській, Козельщинській, Опішнській, Кременчуцькій та Лубенській громадах.

Натомість офлайн простір «Ментал Хаб» є першим у Полтаві центром підтримки ментального здоров'я і пропонує широкий спектр послуг, включаючи безоплатні психологічні консультації для дітей та дорослих, групові заняття з психологом, а також різноманітні тематичні події та освітні заходи на тему психоемоційного здоров'я.

«Ментал Хаб» також ставить собі за мету сформувати культури догляду та підтримки психологічного здоров'я всередині Полтавської ТГ та загалом в Україні, адже, за словами виконавчої директорки БО



«Світло надії» Марії Бондаренко, згідно з дослідженнями 81% респондентів оцінюють свій емоційний стан, спираючись на власні переживання, та при цьому не звертаються до спеціалістів, зокрема через стигму (соціальний стереотип, який відображає упереджене ставлення оточуючих до окремих осіб, груп людей або навіть до самого себе на підставі реальних чи припущуваних їм якостей) та відсутність звички доглядати за своїм ментальним здоров'ям.

На базі «Ментал Хабу» буде діяти дитяча кімната для занять психолога з дітьми, а також для того, аби батьки могли залишити своїх дітей на час сеансу з психологом чи іншим спеціалістом.

Іншими важливим напрямом діяльності «Ментал Хабу» стане організація освітніх та навчальних лекцій від провідних психологів та інших фахівців міста задля розвитку культури догляду за психоемоційним та ментальним станом.

Хаб знаходиться на вулиці В.Козака, 14.

«ПЕРЛИНИ УКРАЇНСЬКОЇ ДУШІ» ТЕТЯНИ БУЛАТ

Минулого вівторка, 19 березня, у малому залі Кременчуцького міського палацу культури відбулася презентація книги Тетяни Булат «Перлини української душі». Символічно, що захід відбувся у день народження авторки й перетворився на її справжній бенефіс

Й не дивно, бо ця багатогранна жінка має безліч талантів. Вона не лише пише вірші й оповідання, вона співає, малює, ліпить, вишиває, керує народним гуртом «Крила», для якого пише пісні.

Привітати авторку прийшли численні друзі, колеги, представники влади, культури, члени Творчої спілки журналістів і спілки письменників Кременчуччини, місцеві літератори.

Заступник міського голови Володимир Пелипенко подякував Тетяні Булат за її творчість, зазначив важливість її внеску в розвиток культури й назвав її справжньою перлиною міста Кременчука.

Голова спілки письменників Кременчуччини Володимир Шевченко, вітаючи авторку, вручив їй грамоту за плідну творчу працю, редагування й випуски у світ творчих збірок, друк власних видань й у

зв'язку з днем народження.

Дуже зворушливим вийшло привітання від колег і учасників гурту «Крила», які поважають Тетяну Булат за її відкрити душу, щирість і бажання нести в цей світ прекрасне.

– Живучи в такий тяжкий час, ми не встигаємо помічати красу навколо нас. Часто проходимо повз чогось неймовірного й навіть не повертаємо голови, – каже ведучий, – а Тетяна все це бачить і перекладає в поетичні рядки.

Збірку «Перлини української душі» авторка готувала протягом двох років. З початку повномасштабного вторгнення вона почала писати вірші, які й наповнили розділи книги: «Коли ти поруч із красою», «Непереможні сталеві крила», «Україна та життєвий коловорот».

Вірші, які увійшли до збірки, зі сцени декламували студенти й пе-



дагоги льотного коледжу. Їх тематика знайома кожному. Вони просякнуті боєм сьогодення, життєвими переживаннями, в них є радість і сум, краса оточуючого світу й душі українського народу.

Почитати вірші збірки можна у читальній залі філії №2 бібліотеки на Соборній, у бібліотеці на Європейській.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

ПОЧАЛА РОБОТУ «ЄДИНА ВЕТЕРАНСЬКА ЛІНІЯ»

Мінвeterанів спільно з Червоним Хрестом України впроваджує «Єдину ветеранську лінію», яка працюватиме в тестовому режимі

Про це повідомляє Міністерство у справах ветеранів у Facebook. У міністерстві називають запровадження лінії важливим кроком і складовою нової ветеранської політики щодо підтримки українських захисників та їхніх близьких.

За телефоном **0 800 505 217** кваліфіковані фахівці нададуть консультацію з нагальних питань ветеранам і ветеранкам, членам їхніх сімей, а також сім'ям полеглих воїнів, – ідеться в повідомленні.

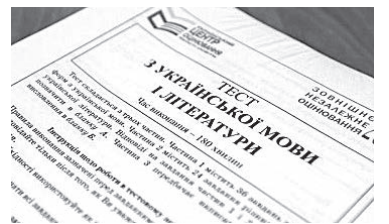
«Єдина ветеранська лінія» працює щодня – в робочі дні, з **08:00 до 20:00**, у тестовому режимі.

Виконувач обов'язків міністра у справах ветеранів Олександр Порхун повідомив, що звертатися на лінію можна з питань:

- психологічної підтримки;
- пільг – для учасників бойових дій, осіб з інвалідністю внаслідок війни, членів сімей загиблих;
- житлових питань;
- грошової допомоги та компенсації;
- медичних питань – можливість реабілітації та лікування, встановлення факту отримання поранення.

МОЗ ПРОВОДИТЬ ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ОНЛАЙН-ОПИТУВАННЯ ПАЦІЄНТІВ

Міністерство охорони здоров'я України спільно з проєктом USAID «Підтримка реформи охорони здоров'я» проводять всеукраїнське соціологічне онлайн-опитування «Голос пацієнтів»



Про це повідомили в МОЗ.

Таке опитування допоможе визначити досвід взаємодії українських пацієнтів із медичною системою, оцінити їхнє ставлення та сприйняття змін у системі охорони здоров'я. А опрацювання результатів – покращить комунікацію між тими, хто формує політику, надає медичні послуги та отримує їх, – ідеться в повідомленні.

У МОЗ закликають взяти участь в опитуванні.

Від ваших відповідей залежить те, якою буде система охорони здоров'я України в майбутньому, – попросили в міністерстві.

Серія тематичних онлайн-опитувань відбудеться протягом березня-вересня 2024 року.

Їхня мета – отримати актуальні дані щодо ставлення, досвіду та поведінки в питаннях, пов'язаних із роботою системи охорони здоров'я та її ключових компонентів.

НА КРЕМЕНЧУЧЧИНІ РІВЕНЬ ВОДИ В ДНІПРІ ВІДПОВІДАЄ НОРМІ

У Кременчуцькому районі станом на 22 березня рівень води у верхній і нижній частинах Дніпра відповідає нормі



Про це повідомив керівник Кременчуцької районної ради Олег Леднік.

У верхній частині Дніпра рівень води становить 80 метрів, а у нижній – 65 метрів. Проте рівень води може змінюватися.

– Це буде пов'язано з тим, що зараз очікуємо на весняну повінь, але вона не буде такою, за прогнозами «Укренерго», як була в

минулому році. Тож рівень води буде змінюватися, але не критично, – зазначив Олег Леднік.

Також якщо рівень води буде змінюватися, то Кременчуцька районна військова адміністрація обіцяє про це повідомити.

Дарія ЗГУРА

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... Україна виплачуватиме потерпілим від СНПК невідкладні проміжні репарації. Пілотний проєкт стартує вже 15 квітня та триватиме до кінця жовтня 2024 року. Передбачається, що невідкладні проміжні репарації – одноразові грошові виплати у сумі 3 тис євро – зможуть отримати потерпілі від сексуального насильства, пов'язаного з війною, які перед цим підтвердять відповідний статус документально. Про це зазначила віцепрем'єрка з питань європейської та євроатлантичної інтеграції Ольга Стефанішина.



... Уряд збільшив розмір державної соціальної допомоги дітям загиблих захисників-добровольців. З 1 квітня автоматично підвищать розмір виплати на одну дитину з 2 361 гривні до 7 800 гривень та до 6 100 гривень на кожного неповнолітнього, якщо в сім'ї є двоє та більше дітей. Такі зміни стосуються дітей загиблих (померлих) захисників і захисниць України, які добровільно брали участь у заходах, необхідних для забезпечення оборони України, та не входили до складу добровільних формувань територіальних громад.



... 30 березня, о 17.00, у Кременчуці у Міському палаці культури відбудеться концерт «Весна Надії». В ньому візьмуть участь дитячі й дорослі творчі колективи МПК. Концерт – благодійний. Усі зібрані кошти будуть спрямовані на будівництво та облаштування соціального центру Спілки Самаритян Кременчука. Очільник Кременчуцького обласного клінічного шпиталю Микола Литвиненко зазначив, що будівництву вже допомагають німці, литовці та інші, й нарешті «нас почули в Кременчуці. Саме колективи художньої самодіяльності вирішили зробити такий концерт для того, щоб допомогти цьому будівництву». Квитки продають у касі МПК.



«СЛІД БУТИ ЛЮДЯНИМИ»

Історія кременчуцької родини, яка виховує дитину з синдромом Дауна

21 березня у світі відзначають Міжнародний день людини із синдромом Дауна. У цей день людей закликають до толерантності та об'єднувати зусилля громадськості щодо соціальної адаптації людей із синдромом Дауна, наголошують у Центрі громадського здоров'я МОЗ України

«Покарання за гріхи», «Це спадкове», «Мабуть, гулящі» — досі в українському суспільстві ширяться подібні висловлювання у бік родин, які виховують дитину з синдромом Дауна. Втім, така дитина може народитися в будь-якій сім'ї, зазначають у Міністерстві охорони здоров'я України.

Як зараз живуть діти з таким синдромом, про найпоширеніші міфи та ставлення людей до них у Кременчуці розповіла місцева жителька Тетяна Бикова. Сьогодні жінка виховує 12-річного хлопчика Павла з синдромом Дауна — він також має низку захворювань через патологію, зокрема вади серця, аномалії шлунково-кишкового тракту.

«Життя повернулося на 180°». Прийняття діагнозу

Тетяна розповідає, що про діагноз своєї дитини дізналась одразу після її народження — для неї це було неочікувано.

— Нічого не відчуваю біди. Я дізналась по факту, щойно він народився. Мені одразу сказали: «У Вашої дитини синдром Дауна», — каже жінка.

Далі для неї почався «шлях сприйняття».

— Раз - і твоє життя повернулось на 180 градусів. І ти вчишся з цим жити. Щоб це прийняти, потрібен час. Потім ти знаходиш таких, як ти, розумієш, що ти не один. А зараз ти про це навіть і не думаєш. Я чоловікові кажу: «Якби я знала, що так все буде, я б стільки не плакала», — розповідає Тетяна.

Життя підлітка

Зараз Павло навчається у Кременчуцькій спеціалізованій школі, у п'ятому класі. Тетяна каже, що закладом задоволена.

У школі навчаються і виховуються діти з особливими освітніми потребами, діти-сироти. Навчатись у цій школі був вибір родини Бикових, втім Тетяна додає, «батьки можуть самі обирати заклади, які вважають за потрібне для дитини».

— З цим, звісно, є невеликі проблеми, бо ми живемо у приватному будинку і поряд із нами немає багато дітей, а в школі - так, — розповідає про спілкування Павла його мати. — Все залежить від дітей. Є такі, які сприймають, граються, а є — категорично ні. Бувало, що я й у свій бік вислуховувала від батьків звинувачення щодо діагнозу її дити-

ни. Що тільки не казали. Починаючи від «Та ти алкоголічка, тому у вас і діти такі» та закінчуючи «Та мій тато — каратист, ти дурна тітка (звинувачення від дітей — ред.)».

Вона додає, що нещодавно її обурили слова однієї з інтернет-користувачок. Деякі люди вважають, що діти з синдромом Дауна мають обмежений спектр емоцій, тому крім матеріального забезпечення їм більше нічого не треба.

— Їм ніщо людське не чуже. Вони також, як і всі, люблять, їм також буває боляче, — розповідає Тетяна.

Кременчужанка каже, що висловлювання, на кшталт того, що діти з синдромом не можуть навчатись — неправдиві.

— Так, вони відстають у розвитку, гірше читають чи пишуть, але можуть багато що. Наприклад, син вже сам чай готує, може прибирати сам вдома, — розповідає Тетяна.

Як раніше зазначали в МОЗ, вчені не знають причин виникнення синдрому Дауна. Також не доведено, що його спричиняють якісь із чинників довкілля чи дії батьків до настання вагітності або під час неї.

За статистикою ВООЗ, із синдромом Дауна народжується кожна сімсот-вісімсот дитина у світі. Хлопчики і дівчатка із СД з'являються з однаковою частотою у батьків із нормальним набором хромосом.

В Україні щороку народжуються майже 400 немовлят із СД. Часто таких дітей називають «сонячними», втім, краще уникати використання метафор і називати «людина/дитина із синдромом Дауна».

Додаткова хромосома може спричинити появу низки особливостей, зокрема, вроджених вад серця, аномалій шлунково-кишкового тракту, характерних рис обличчя, уповільненого розвитку.

Та попри це багато людей із СД може освоїти професію, набути оптимальної якості життя і опікуватися собою без зайвої допомоги. Вони досягають успіхів у мистецтві, бізнесі та спорті.

Вчені стверджують, що дитина із зайвою хромосомою може народитися в будь-якій сім'ї. Чинники, які можуть зумовити появу СД у малюка, — це вік матері, батька та близькосторідні шлюби.

Як зазначили у Центрі громадського здоров'я, хоча лікування дітей із синдромом Дауна переважно симптоматичне, завдяки останнім досягненням у медичній практиці



зросла тривалість життя, яка нині становить 60–65 років. Раніше цей показник сягав 30–35 років.

Тетяна каже, що вони з Павлом брали участь в експериментальних групах для дітей із особливостями в літньому таборі, що розташований у селі Дмитрівка. Це було до повномасштабної війни.

— Ми були у реабілітаційних центрах в Одесі, в Луцьку. Також відвідуємо кременчуцький центр реабілітації. Там є всі спеціалісти, — розповідає жінка.

Батьків, які також мають на вихованні дітей із синдромом Дауна, Тетяна почала шукати в місті одразу після народження Павла. Спочатку вона шукала їх через соцмережі, згодом дізналась про місцевий реабілітаційний центр.

— Там ми почали спілкуватися з батьками. Там є і діти з різними діагнозами. Зараз вже маємо Viber-групу, — розповідає Тетяна Бикова.

Також вона каже, що Павло хоч і розуміє, що сьогодні в країні триває війна, але при цьому не має страху.

— Війна не вплинула на стан моєї дитини. Так, він розуміє, що летять ракети, дрони. Він бачив, як от щойно летіло, і каже: «Мамо, це війна», але не розуміє, що це несе загрозу його життю, тому страху не має, — каже жінка.

Тетяна радить людям проявляти терпимість і бути людяними. Вона каже, що у подібній до неї ситуації може опинитись кожен.

— Іноді я не люблю спілкування з суспіль-

ством, на кшталт, ходити на майданчик. Тому що це викликає біль, від того, що я можу вислуховувати у свій бік, — розповідає Тетяна.

— Твоє життя стало таким. Зрозуміло, що будь-якій людині стає боляче. Але поки ти не пройдеш свій шлях сприйняття, поки не сприймеш оце все — буде важко.

Чаювання

В Міжнародний день людини із синдромом Дауна активісти Кременчуцького міського осередку ВО «Союз осіб з інвалідністю України» провели захід в парку воїнів-інтернаціоналістів. Вони роздавали листівки про те, що таке синдром Дауна, різнокольорові шкарпетки. Дітки малювали на асфальті, а ще й трохи побули в ролі справжніх поліцейських.

Потім діти побували в кафе КОФАН, що на Молодіжному. Там на них чекали теплий прийом і смачні смаколики.

Кожна дитина отримала глобус від відомого литовського дипломата Гвідаса Керушаускаса, чудові подарунки від спонсорів, веселі конкурси та розваги!

Активісти Кременчуцького міського осередку ВО «Союз осіб з інвалідністю України» сердечно дякують Гвідасу Керушаускасу, Сергію Пономаренку, Андрію Почтовюку, Зині Ільїній, Віктору Гинькуту, Олегу Рудницькому, Володимирі Головенському, Юлії Малігон – Криничко та іншим.

Вероніка БІЛОДІД



КАЛЕНДАР ГОРОДНИКА

ЩО І КОЛИ САДИТИ У КВІТНІ

Квітень – час активного пробудження природи та початку городніх робіт
Сприятливі дні

У квітні для висадки сприятливі такі дні: **1-3; 6-7; 10-11; 14-15; 19-20; 24-25; 29-30 квітня.**
Більшість овочів, ягід, зелені та квітів можна висаджувати у відкритий ґрунт, коли ґрунт прогріється до +10°C. Перед висадкою у відкритий ґрунт розсаду необхідно загартувати. Це допоможе їй краще адаптуватися до нових умов.
Висаджуйте розсаду в похмурий день або ввечері. Це допоможе їй краще прижитися на новому місці.

ДАТА	У ВІДКРИТИЙ ҐРУНТ	НА РОЗСАДУ, САД
1-3 квітня	картопля, горох, квасоля, боби, цибуля на зелень, кріп, салат, чорнобривці, настурція, календула, півонія, дельфініум, ромашка	Ранні томати, перець, баклажани, полуниця, суниця, саджанці яблуні, груші, сливи
6-7 квітня	Шпинат, щавель, редис, редька, дайкон, цибуля порей, міцелій	Огірки, кабачки, патисони, кавуни, дині
10-11 квітня	Редис, картопля, кукурудза, селера, броколі, петрушка, волошки, жоржини, маки	Пізні сорти капусти, малина, ожина, лохина
14-15 квітня	Рукола, базилік, мікрозелень, пшениця, груша, айва, гвоздика, льон, календула, півонія, дельфініум, ромашка	Смородина, виноград, черешня, обліпиха, глід
19-20 квітня	Часник, перець, фізаліс, спаржа, соняшник, кінза, розмарин, лікарські та чайні культури	Абрикос, вишня, слива, персик, калина, шипшина, горобина
24-25 квітня	Квасоля, горох, сочевиця, нут, овес, ячмінь, жито	Аґрус, абрикос, вишня, слива, персик, виноград
29-30 квітня	Морква, буряк, пастернак, топінамбур, ріпа, часник	Чагарники та дерева, ліани, декоративні рослини цибулькові та бульбові

НУТ: ЯК ВИРОСТИТИ ДОБРИЙ УРОЖАЙ

За посівними площами нут посідає третє місце в світі серед зернобобових культур. Вирощують його і в Україні

Нут багатий на вітаміни і мінеральні речовини. Він витягує з землі і заганяє в горошину майже всю таблицю Менделєєва. У ньому містяться фосфор, калій, кальцій, магній, молібден, лецитин, рибофлавін (вітамін В2), тіамін (вітамін В1), нікотинова і пантотенова кислоти, холін. Вітамін С також представлений у достатній кількості — від 2,2 до 20 мг на 100 г біомаси.
А найголовніше — він накопичує такий цінний мікроелемент, як селен. Це особливо важливо для регіонів із дефіцитом селену.
Недолік селену викликає у людини цілу низку найсерйозніших захворювань — слабкість, підвищену стомлюваність, хвороби підшлункової та щитоподібної залози, дистрофію серцевого м'яза, розсіяний склероз, онкологічні та

інші не менш небезпечні хвороби. Харчуючись нутом, можна оновити кров, захистити свій організм від новоутворень. Крім того, він сприяє розчиненню каменів у жовчному і сечовому міхурі, чистить судини, нормалізує тиск. Допомогти може багатьом, а головне нікому не принесе шкоди.

Врожайні сорти

У нас ростуть добре два сорти нуту — **Добробут** (із білою шкіркою насіння) і **Колорит** (із коричневою шкіркою).
Агротехніка нуту аналогічна до агротехніки гороху. Висівається дуже рано, відстань між рядками 30, в ряду 8-10 см. Глибина загортання насіння 6-8 см. Після посіву ділянку боронують. Збирають нут, коли



більшість бобів поживкне і насіння стане твердим.
Навіть у посушливі роки нут дає непоганий урожай.
Крім того, нут після себе залишає в ґрунті не менше 50 кг азоту (з розрахунку на 1 га), що рівнозначно внесенню 150 кг аміачної селітри.
З сусідами на грядці нут підтримує цілком добросусідські відносини. Морква, цибуля, картопля, помідори поруч із ним виростають більшими і менше хворіють.

ШКІРКА З ЯБЛУК ПОВЕРНЕ БЛИСК ВАШИМ КАСТРУЛЯМ

Яблука — смачний та корисний продукт, який ми смакуємо у будь-яку пору року. Але улюблений фрукт можна також використувувати в побуті. Наприклад, шкірка допоможе повернути блиск каструлям

Наріжте шкірку двох-трьох яблук на маленькі шматочки, покладіть у каструлю, залийте водою і просто поставте на вогонь. Доведіть до кипіння і залишіть на кілька хвилин,

щоб рідина зі шкірками подіяла. В результаті нагар швидко зникне, а в процесі виділятиметься приємний запах, який ще й стане природним освіжувачем повітря в кухні.



РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

РИБАЛИМО У КВІТНІ

Варто пам'ятати, що у квітні розпочинається нерест і слід дотримуватися правил. Досвідчені рибалки знають, що саме цей місяць визначає початок повноцінної риболовлі

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

До наживок варто віднести лише ті, які мають тваринне походження. Також слід враховувати короїди (личинки хрущів) як ефективну наживку для риболовлі.

Кращі дні для риболовлі:

- **НАЙКРАЩЕ** клюватиме: 1-2, 11-18, 28-30 квітня;
- **ДОБРЕ** клюватиме: 3-5, 19, 26-27 квітня.

У середині весни варто звертати увагу на риб, які не бояться низьких температур та швидше виходять із зимового режиму. Види риб, активні у квітні: окунь; короп; карась; плітка; лящ та інші.
Також саме в цей період починають «полювання» на щуку. Під кінець місяця істотно підвищуються шанси на затримання судака.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

ДОМАШНЯ БУЖЕНИНА

Для приготування буженини не потрібен великий досвід у кулінарії та багато часу. Необхідно лише замаринувати м'ясо та загорнути його у фольгу

Складові:

- 1 кг свинячого ошийка
- 1 головка часнику
- 20 г приправи до м'яса
- 10 г паприки меленої
- 20 г перцю каєнського
- 50 мл олії
- перець чорний мелений
- сіль, за смаком

Часник почистити, нарізати пластинками.
Змішати приправу для свинини, паприку, каєнський перець, сіль і чорний перець.



М'ясо помити, прибрати все зайве, обсушити та зробити глибокі надрізи.
Часник обвалити в суміші спецій і вкласти у надрізи в м'ясо.
Решту спецій змішати з олією і натерти цією сумішшю м'ясо.
М'ясо загорнути у харчову плівку та залишити на дві години при кімнатній температурі маринуватися.
Форму для запікання застелити пергаментом та викласти туди м'ясо. Запікати спершу у розігрітій до 200 градусів духовці близько 20 хвилин, а потім ще 60 хвилин при температурі 140 градусів.
Готове м'ясо перекласти на тарілку, накрити фольгою і залишити ще на 15 хвилин.

ГОРОХОВИЙ СУП З КОВБАСКАМИ ТА ПЛАВЛЕНИМ СИРОМ

Складові:

- 2 л води
- 200 г гороха сухого
- 1 цибулина ріпчаста
- 1 морквина
- 2 картоплини
- 4 мисливські ковбаски
- 1 плавлений сирок
- лавровий лист
- олія соняшникова
- перець чорний мелений,
- зелень кропу сушена
- сіль, за смаком

Попередньо замочений на ніч горох заливаємо водою, доводимо до кипіння та варимо на маленькому вогні 30 хвилин.
У цей час миємо та чистимо овочі. Картоплю нарізаємо кубиками, відправляємо до гороху. Додаємо закип'яті та варимо протягом 15 хвилин.
Для приготування засмажки чистимо цибулю та моркву. Цибулю дрібно нарізаємо, моркву тре-



мо на велику тертку. Смажимо їх на розігрітій сковороді з олією до золотистого кольору.
Тим часом нарізаємо кружальцями ковбаски, відправляємо їх у сковороду та смажимо ще кілька хвилин.
Готову засмажку викладаємо в суп, додаємо натертий плавлений сир, лавровий лист і варимо близько 7 хвилин — сир має розплавитися.
Додаємо суху зелень, варимо хвилину, вимикаємо вогонь і даємо настоятися страві.
Розливаємо суп по тарілках та подаємо з сухариками з домашнього хліба.

ДОБОВІ КУРЧАТА
БРОЙЛЕР
М'ЯСО ЯЄЧНІ
067-876-1000
050-876-1000

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

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

УТЕПЛЕННЯ
КВАРТИР
та **БУДИНКІВ**
ПОКРІВЛЯ
ДАХІВ
Альпіналь
067-700-85-85

ВОРОТА
ХВІРТКИ
ЗАБОРИ
(цемент М-500)
СИПУЧІ
МАТЕРІАЛИ
097-240-76-03

КОРИСНІ ПРОДУКТИ ДЛЯ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ

Крабове м'ясо і морепродукти. Містять вітамін В12 і цинк, який стимулює імунітет нашого організму. Зверніть увагу: консервоване крабове м'ясо теж зберігає свої корисні властивості.

Морська капуста. Містить йод і ще 40 вітамінів та елементів, які захищають від хвороб щитоподібної залози.



Цибуля. Корисний для щитоподібної залози, печінки і серця. Містить масу мікроелементів, які зміцнюють імунітет.

ЯК ХОДИТИ, ЩОБ СПАЛЮВАТИ В 2,5 РАЗА БІЛЬШЕ КАЛОРІЙ

Вчені провели експеримент: учасники протягом 15 хвилин прогулювалися звичайним чином, а потім 15 хвилин повторювали ходу героя скетчу комік-групи містера Тібета

Виявилось, що «кумедна» ходьба спалює в 2,5 рази більше калорій, ніж звичайна. При цьому поглинання кисню в учасників було стрімким, ніби вони інтенсивно тренувалися. ВООЗ рекомендує тренуватися 75 хвилин на тиждень, але їх можна замінити 11 хвилинами химерної ходьби — запевняють вчені.

ЗАСІБ ВІД ХВОРОБ ЛЕГЕНЬ, ЯКИМ ЛІКУВАЛИ НАШІ БАБУСИ

Дуже багато людей страждає на захворювання дихальних шляхів. Найпоширенішими недугами є астма, бронхіт і різні види кашлю. Причини цих хвороб можуть бути інфекції, алергія або куріння



Ще нашим бабусям був відомий засіб, який може позбавити від цих недуг, і ми пропонуємо рецепт його приготування.

Беремо 0,5 кг червоної/фіолетової цибулі; 0,5 кг цукру; 2 лимони; 1,5 л води; 7 столових ложок натурального домашнього меду.

Розітріть цукор у металевій ємності при помірній температурі, і не забувайте помішувати. Наріжте на дрібні шматочки цибулю і додайте її до цукру. Трохи об-

смажте та додайте воду. Кип'ятить цю суміш, доки не випарується третина води. Залиште суміш, щоб вона охолола. Після цього треба процідити рідину через сито і перелити її в скляну пляшку.

Ці ліки необхідно вживати по 1 ст. л. перед кожним прийомом їжі. Пити до повного одужання.

Цей народний засіб дійсно дуже ефективний при кашлі! Приготуйте його, щойно з'являться перші симптоми застуди.

ЛАЙФХАКИ ВІД ЗАПАХУ ПОТУ!

Прибрати неприємний запах у пахвах досить легко і просто. Варто скористатися лише лайфхаками



Антибактеріальний гель для рук

Часом буває так, що можливості прийняти душ немає. У такій ситуації слід взяти звичайні вологі серветки, ретельно протерти ними під пахвами, після чого нанести антибактеріальний гель для рук. Цей засіб відмінно вбиває практично всі бактерії, у тому числі й ті, які викликають неприємний запах.

Перекис водню

Це відмінний антисептик, який активно бореться з різного роду бактеріями. Зазвичай його використовують для знезараження ранок. Однак перекис водню може чудово усунути неприємний запах у пахвах. Для цього слід взяти половину склянки чистої води і змішати її з однією чайною ложкою 3% перекису водню. Далі цією сумішшю вранці протерти пахви. Засіб допомагає прибрати неприємний запах на весь день.

Сода

З содою можна зробити домашній антиперспірант, який буде повністю безпечним, на відміну від багатьох покупних, що забивають пори. Слід лише трохи змочити область пахв водою і нанести соду зверху. Залишки просто струсити. Протягом усього дня ніякого запаху поту не буде.

Кора дуба

Зазвичай вона використовується для усунення неприємного запаху ніг, але і у випадку пахв теж добре допоможе. Купити кору дуба можна в будь-якій аптеці. На літр окропу береться близько 5 ложок подрібненої кори дуба. Далі суміш кип'ятити протягом пів години на слабкому вогні. Після настояти ще пару годин. Таким відваром слід просто протирати область пахв уранці.

БОЛІ У ХРЕБТІ ТА СУГЛОБАХ – РІШЕННЯ ЗНАЙДЕМО!

Я, доктор Владимиров Роман Романович, практикуючий 28 років, пропоную Вам консультативну, діагностичну, лікувальну допомогу у місті Кременчук



ЛІЦЬ МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

Прийом пацієнтів за попереднім записом один день, кожні 10-12 днів. Потрапити на прийом просто. Наберіть номер телефону та запишіться на першу зустріч. Вона може бути консультативною чи лікувальною залежно від ситуації. Але за наявності болю без допомоги я нікого не залишу.

Ніяких звичних Вам крапельниць, мазей, таблеток та дорогих капсул від артрозу та остеохондрозу, від яких мало користі.

Болі у хребті та суглобах – рішення знайдемо!

Запрошую пацієнтів з будь-якими проявами артрозу, остеохондрозу, деформуючого спондиліозу, грижами дисків, нейропатіями, вегетативною дисфункцією, нестабільністю хребта, головними болями та запамороченням та іншими ситуаціями, коли причину страждань не встановлено.

Мій метод лікування хребта та суглобів – це інтенсивна, високоефективна, сучасна ін'єкційна

техніка. Цей метод дозволяє досягти швидкого зняття запалення, набряку ураженого відділу хребта або суглоба. Це позбавить Вас від болісних страждань. Застосовуються аптечні ампульні препарати різного механізму дії. Протипролепні, протизапальні, хондропротекторні, ноотропні, що покращують нервову провідність. Лікування комплексне. При необхідності пацієнт отримує призначення додому.

Далі – планова, стимулююча ін'єкційна терапія, яка запустить відновлювальні процеси у хребті чи суглобах. Одна процедура один раз на 10-12 днів. Для цього використовується технологія «Плазмоліфтинг». Використовуються власні

фактори регенерації, які є у крові кожного пацієнта.

Звертайтеся за допомогою вчасно і ми разом вирішимо Вашу проблему!

Лікар Владимиров готовий Вам допомогти вже сьогодні! Зробіть свій крок до здоров'я!

Лікар Владимиров Роман Романович веде прийом за адресою:

м. Кременчук, вул лікаря Богатєвського 13а. Кабінет 4а.

Записатися на прийом просто!

Телефонуйте: 066-431-31-03; 073-431-31-03

Детально і доступно про захворювання хребта та суглобів, а також про методи лікування можна прочитати на офіційному сайті Центру вертебрології доктора Владимирова: www.spinanebolit.com.ua

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА



ЕМЧЕНКО 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.

КОСООКІСТЬ МОЖНА І ТРЕБА ВИЛІКУВАТИ

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 невиліковану 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 косоокості, аномалій рефракції (короткозорості, далекозорості, астигматизму), патології слізних шляхів, рогівки, сітківки, захворювань повік, спазму акомодатії, амбліопії, птозу та іншої дитячої очної патології.

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

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

БУТІК ВЗУТТЯ

ВІД 150 ГРН

В НАЯВНОСТІ ВЕЛИКІ РОЗМІРИ

зуп. «Меморіал «Вічно живим»

(098) 116-19-86

АМЕДА ГРУП

ЗАКУПІВЛЯ

МЕДУ ОПТОМ

(050) 63-68-017

(098) 71-97-199

КУПЛЮ

МЕД

ВІД 400 КГ

(096) 569-58-50

(066) 989-99-80

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР СТРИЖОК НА КВІТЕНЬ

1 квітня – нова стрижка дозволить поправити своє здоров'я, зокрема дихальну систему.
2 квітня – стрижка протипоказана.
3 квітня – нова стрижка дасть величезну кількість енергії.
4 квітня – майна побільшає.
5 квітня – добробут та достаток не покинуть вас.
6 квітня – гарантує успіх серед оточуючих, підвищить популярність.
7 квітня – до помилкових вчинків та хвороби.
8 квітня – може спровокувати грошові втрати та проблеми.
9 квітня – стрижка призведе до матеріальних втрат.
10 квітня – до зустрічі з добрим другом.

11 квітня – якщо хочете, щоб вистачало на хліб із маслом, краще не стригтись.
12 квітня – переговори та обговорення пройдуть на висоті і будуть дуже успішними.
13-14 квітня – дозволить позбутися хвороб, так само залучить гроші.
15 квітня – візит до перукаря принесе достаток у вашу оселю.
16 квітня – є ризик бути втягнутим у суперечку чи конфлікт.
17 квітня – дозволить вам отримати прихильність начальника.
18 квітня – гарний зір дорожчий за зачіску.
19 квітня – щастя прийде надовго.
20 квітня – принесе матеріальний добробут.

21 квітня – дозволить вирішити фінансові питання у бізнесі.
22 квітня – призведе до депресії.
23 квітня – неприємності у сфері здоров'я.
24 квітня – негативно вплине на кровоносну та ендокринну систему.
25 квітня – щоб уникнути сварок і образ, не чіпайте волосся.
26 квітня – чим коротше волосся, тим коротше життя.
27 квітня – може призвести до проблем зі здоров'ям.
28 квітня – нова стрижка дуже доречна.
29 квітня – допоможе позбутися проблем зі здоров'ям, але не варто лікувати зуби.
30 квітня – вам посміхнеться успіх.

МАГНІТНІ БУРІ У КВІТНІ

Слабкі магнітні бурі очікуються в періоди 1-2, 7-8, 27-28 квітня. Їхній вплив відчують лише метеозалежні люди. Можлива втрата апетиту або погіршення настрою.
Бурі **середньої сили** припадають на 14-15 і 20-21 квітня. У ці дні не виключений сильний головний біль, імпульсивність і загальне погіршення самопочуття.

Для захисту від впливу магнітних бур:

- уникайте тривалого перебування надто близько до екранів електронних пристроїв;
- проводьте час на відкритому повітрі, якщо можливо, для зменшення впливу електромагнітного випромінювання від електронних пристроїв.

СПРИЯТЛИВІ ТА НЕСПРИЯТЛИВІ ДНІ КВІТНЯ ЗА МІСЯЦЕМ

Сприятливі дні: 1, 8, 14, 15, 18, 22, 30

- для подорожей: 1, 10, 16, 19, 22, 24, 26, 30.
- для нових починань: 1, 4, 7, 10, 18, 22, 29.
- для фінансових та юридичних справ: 1, 10, 16, 22, 29, 30.
- для творчості та спорту: 1, 4, 8, 10, 14, 18, 22, 29, 30.
- для міжособистісних стосунків (ділових і романтичних): 1, 4, 14, 15, 24, 25, 29, 30.
- для походу до лікаря: 8, 10, 14, 16.

Несприятливі дні: 3, 5, 11, 13, 20, 23, 27, 28

- для міжособистісних стосунків (ділових і романтичних): 3, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 20, 23, 27.
- коли можуть виникнути конфлікти: 3, 6, 9, 11, 13, 17, 20, 21, 23, 26, 27.
- для нових починань: 2, 3, 5, 6, 9, 11, 13, 20, 21, 23, 27, 28, 31.
- для подорожей: 2, 3, 5, 6, 11, 13, 20, 21.
- для фінансових або юридичних справ: 3, 11, 20, 28, 31.

ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР

7 квітня – третій тиждень Великого посту, Хрестопоклонний
14 квітня – четвертий тиждень Великого посту
21 квітня – п'ятий тиждень Великого посту
28 квітня – Вхід Господній в Єрусалим (Вербна неділя)
29 квітня – початок Страсного тижня, Великий понеділок
30 квітня – Великий вівторок, апостола Якова, брата святого Іоанна Богослова.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

1 КВІТНЯ. 22 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 2.53
МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ (7.09)

Спадаючий Місяць. День, коли потрібні обережність і уважність у виконанні будь-якої справи. Сприятливий для укладення шлюбу і для переїзду на нове місце проживання.

2 КВІТНЯ. 23 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 3.49
МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ

Третя чверть наст. о 06.16. День пов'язаний із пробудженням сил природи. Вважається, що на людину може зійти одкровення. Не вдавайтеся до смутку або неробства.

3 КВІТНЯ. 24 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 4.32
МІСЯЦЬ У ВОДОЛІЇ (12.12)

Спадаючий Місяць. Рекомендується очищення фізичне і духовне: запаліть свічку і обійдіть із нею кімнату або квартиру. Уникайте метушні, не витрачайте енергію даремно.

4 КВІТНЯ. 25 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 5.03
МІСЯЦЬ У ВОДОЛІЇ

Спадаючий Місяць. Це день неправдивого зваблювання власними досягненнями: ви можете грішити марнославством і гординою. У жодному разі не йдіть на невинуватий ризик - авантюри проти показані.

5 КВІТНЯ. 26 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 5.26
МІСЯЦЬ У РИБАХ (14.15)

Спадаючий Місяць. Не варто призначати зустрічі з тими, хто не пов'язаний з вами родинними стосунками, якими б важливими вони не здавалися, - успіху це спілкування не принесе.

6 КВІТНЯ. 27 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 5.44
МІСЯЦЬ У РИБАХ

Спадаючий Місяць. Якщо ви контролюватимете свої емоції, сьогодні вам вдадуться будь-які поточні справи. Чим спокійніше мине цей день, тим краще.

7 КВІТНЯ. 28 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 5.59
МІСЯЦЬ В ОВНІ (13.42)

Спадаючий Місяць. Небажано починати нові справи і взагалі займатися чимось важливим. Відвідування салону краси і перукарні краще перенести на інший день.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 1 ДО 7 КВІТНЯ

ОВЕН

Багато життєвих питань на цьому тижні вирішуватимуться спокійно і без напруги. Атмосфера навколо вас гармонізується і принесе заспокоєння..



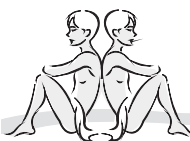
ТЕЛЕЦЬ

Цього тижня ви можете кардинально змінити своє майбутнє. На середину тижня не варто планувати робочих зустрічей.



БЛИЗНЮКИ

Використовуйте спокійний початок тижня для зміни обстановки, абстрагуйтеся від справ і турбот - усе це може почекати. Будьте уважніші в рішенні проблем. Фінансово сприятливим для вас буде кінець тижня.



РАК

Початок тижня - не час для прояву особистих ініціатив. Вам знадобиться багато зусиль для підтримки матеріального достатку в сім'ї.



ЛЕВ

Незалежно від думки оточуючих вам необхідно відстояти свою правду. Проблеми у дітей можуть вимагати від вас невідкладної допомоги і поради.



ДІВА

Тиждень насичений спілкуванням із друзями. Один із нових знайомих виявиться дуже впливовою персоною - це, безумовно, піде вам лише на користь.



ТЕРЕЗИ

Усі ваші біди - від втоми, що накопилася, до вірогідних конфліктів на роботі. Не дозволяйте родичам втручатися у ваше особисте життя.



СКОРПІОН

Слід чекати успіху в справах і нових партнерів по бізнесу. Необхідно стриматися, коли з'явиться палке бажання оцінити вчинки інших людей.



СТРІЛЕць

Необхідно проявити жорсткість у всьому, що стосується термінів виконання робіт. На початку тижня не варто захоплюватися боротьбою з оточуючими.



КОЗЕРІГ

Бажано навести лад у документах, щоб уникнути зайвих неприємностей. Не варто міняти свій звичний спосіб життя.



ВОДОЛІЙ

Ваша впевненість у собі підвищиться. Можлива зміна місця проживання або роботи. Тиждень хороший для руйнування старого і початку нового.



РИБИ

Хороший тиждень для отримання інформації і знань. Звертайте пильну увагу на те, що відбувається навколо вас. Намагайтеся проявити терпіння і не поспішайте, щоб не пропустити важливих подій.



ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Психологиня Кристина Петриченко розповідає про емоційне виснаження, злість та сум і підкреслює, що це стани, які притаманні українцям сьогодні. Відчувати їх абсолютно нормально, втім, не нормально застряти у якомусь із них

— Нам кажуть, негативні емоції — це погано. Погано злитися, погано ображатися, кажуть, не плач, заспокойся. Але ж ці емоції існують, вони не зникають від заборон їх відчувати. Люди самі поділили емоції на добрі й погані. Хоча саме сум допомагає людині зрозуміти, що з нею не все добре. Саме злість допомагає зрозуміти, що хтось порушує її кордони. Саме образа дає розуміння, що з неї знущуються.

Ці емоції допомагають усвідомити, що я не ок. Це як лакмусовий папірець, який допомагає знайти рішення.

Задача дорослих людей — пізнавати себе, шукати варіанти, як впоратися зі своїми емоціями. Є емоції які турбують, є ті, які лякають, які виснажують.

Загалом, будь-які емоції дуже виснажують тіло. Якщо навіть ми довго радіємо десь на святі, потім нам хочеться відпочити від цього калейдоскопу емоцій.

— В Україні збільшилася кількість обстрілів, загострюється ситуація на фронті, а отже, сильне потрясіння відчуває ще більше людей?

— Є таке поняття, як посттравматичний синдром (ПТСР), є ситуації, у яких оговтається від сильного стресу може допомогти лише фахівець, є й такі, коли допомогти собі можна самостійно. Я завжди кажу: будьте собі другом. Ти сам собі кат, самі собі месія.

Ми часто говоримо собі — не ний, будь сильним! Але ж ми не супергерої, а живі емоційні люди, які можуть плакати, втрачати опору під ногами, у яких постійні емоційні гойдалки. Цей посттравматичний синдром, вир емоцій — це нормально. Дайте собі відпочити від подій які сталися, від новин. Не переключайте себе, не імітуйте, що з вами в один момент стало вже все добре.

Якщо хочеться саме зараз поплакати — поплачте, якщо хочеться відпочити — треба дати собі час на це.

Люди дуже колективні, дуже залежні від оточення. Ви можете бути спокійні, але зайти у колектив, де всі напружені, й ця емоція спрацює на вас. Давайте собі час на відновлення, давайте собі час прожити емоції.

ЛИСТ ЧИТАЧА

ДЯКУЮ ЗА ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ І ПРИВІТНІСТЬ

Хочу через газету висловити подяку ширій і уважній людині Надії Іванівні Дютькіній. Вона працює в реєстратурі Другої поліклініки

Кожного дня їй доводиться спілкуватися з різними людьми. На жаль, серед них зустрічаються знервовані й іноді злі люди, але Надія Іванівна завжди усмінена. Привітна, доброзичлива.

Мене вразило її терпіння щодо всіх відвідувачів.

Дуже приємно, що є люди, котрі незважаючи ні на що, виявляють такі хороші риси.

Якби більшість людей діяла таким чином, то світ став би набагато кращим.

Бажаю всім працівникам поліклініки міцного здоров'я й великого терпіння.

З повагою, Ніна Миколаївна Мельникова, Кременчук

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

“ Як може бути виплачена заробітна плата? Чи може роботодавець указувати, де отримувати зарплату? ”

— Заробітна плата може виплачуватися:

- через банки;
- через небанківських надавачів платіжних послуг, які отримали ліцензію, відповідно до Закону України «Про платіжні послуги»;
- поштовими переказами на вказаний ним рахунок чи адресу.

Згадані послуги оплачуються за рахунок роботодавця.

Заробітна плата виплачується тим чи іншим методом тільки за особистою письмовою згодою працівника.

“ Які послуги служби зайнятості можна отримати онлайн? ”

— Отримання статусу безробітного. Форма подання такої заяви може бути як стандартною, так і спрощеною. Стандартна підійде усім громадянам України, які мають скани базових документів (паспорт, ідентифікаційний код, документ про отриману освіту, трудову книжку, військовий квиток) та електронний підпис. Спрощеною ж можуть скористатися ВПО і особи, які перебувають на тимчасово окупованих територіях або територіях, де ведуться/велися бойові дії, та які не мають усіх необхідних документів для отримання статусу безробітного.

Скасання статусу безробітного. Припинити реєстрацію можна також через персональний кабінет на порталі Державної служби зайнятості або звернувшись особисто до центру зайнятості. Після подання заяви реєстрація в службі зайнятості припиняється;

Грант на власну справу, який дає можливість отримати від 50 до 250 тис грн на втілення своєї підприємницької мрії.

Грант для ветеранів та їх подружжя — ця послуга передбачає надання грантів до 1 млн грн.

Служба зайнятості також на постійній основі проводить безкоштовні консультації та вебінари. За бажання громадяни можуть здійснити навчання на платній основі у закладах освіти служби.



Особи певних категорій можуть отримати ваучер на навчання. Це документ, що дає змогу безоплатно підвищити кваліфікацію або отримати нову професію за затвердженням Міністерством економіки України переліком зі 124 професій і спеціальностей. Заявку на отримання ваучера можна подати онлайн.

Учасники бойових дій та громадяни з інвалідністю, отриманою внаслідок війни, мають змогу безкоштовно навчатися у закладах освіти системи служби зайнятості за 95 ліцензованими професіями та 400 освітніми програмами. Подати заяву можна онлайн.

Онлайн-послуги є і для роботодавців: компенсація за працевлаштування ВПО, яка діє на період воєнного стану, й компенсація за облаштування робочого місця людини з інвалідністю.

“ Протягом якого часу потерпілому внаслідок нещасного випадку на виробництві має бути виплачено одноразову допомогу? ”

— Одноразова допомога потерпілому внаслідок нещасного випадку на виробництві виплачується в місячний термін з дня визначення медико-соціальною експертною комісією (МСЕК) стійкої втрати професійної працездатності.

У разі смерті потерпілого одноразова допомога виплачується членам його сім'ї та особам, які перебували на його утриманні, у місячний термін з дня смерті потерпілого (стаття 41 Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування»).

ГРАФІЧНИЙ ДИЗАЙНЕР І СПІВАК ІЛЛЯ КАЦУБО ЗБИРАЄ ГРОШІ НА MAVIC ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ

Ілля Кацубо збирає гроші, щоб придбати для артилеристів із Кременчука Mavic 3, акумулятори до нього, а також інше обладнання для роботи квадрокоптера, який допоможе отримувати важливу інформацію та вести розвідку

Збір йде дуже повільно, тому Ілля звертається до всіх небайдужих кременчужан та мешканців Полтавщини з проханням допомогти.

— Долучайтесь! Разом допоможемо нашим військовим, які виконують бойові завдання на всій лінії фронту, — звернувся Ілля.



Загальна сума збору: 115 000 грн.

Реквізити збору: картка Monobank

№ 5375 4112 1038 0916 (Кацубо І.В.).

Телефон для зв'язку +380683423876



Кременчужани на будівництві міжнародного газопроводу «Уренгой – Помари – Ужгород – Західна Європа – 33 ГКС «Гребінківська», 1982

ФОТО З АРХІВУ ВАЛЕНТИНИ ДЕРЕВЯГІНОЇ

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.



ДОПОМОГА

ВІЙСЬКОВІ ПРОСЯТЬ ПОДАРУВАТИ ІМ КНИГИ



Військова частина 3008 Національної гвардії України звертається з проханням передати книги для бібліотеки військової частини

«Бібліотека нашої військової частини переживає глибокий національний апгрейд і нам критично бракує україномовної літератури. Ми добре розуміємо, що нагальні матеріальні потреби людей військових, але також не мислимо себе і без літератури.

Українське слово, українська книга — це те, чого боїться ворог, з чим бореться, над чим лютує. Це те, за що можна загинути в окупації. Бо воно має силу. Тож уклінно просимо про літературний донат: від однієї книги і до бібліотеки. Ми з вдячністю приймемо все! Бо, відверто кажучи, у нас майже нічого немає... одні сльози», — йдеться у зверненні.

Реквізити для пересилки книг: Укрпошта, 21007, Вінниця, вул. Героїв Нацгвардії, відділення зв'язку № 7. «Нова пошта» Вінниця, відділення № 9, вул. Коцюбинського, 32. Колісниченко Лариса Дмитрівна 096-374-90-59.

Творча спілка журналістів Кременчужчини НСЖУ приєднується до заклику й також проводить збір книг для військової частини.