

На Полтавщині діє
заборона на вилов
риби та раків



с.3

Чи треба змінювати
документи після
перейменування
вулиць, селищ, міст...



с.2

Історія
дівчини, яку
зґвалтував
російський
окупант



с.4

Підживлення
полуниці допоможе
виростити добрий
врожай

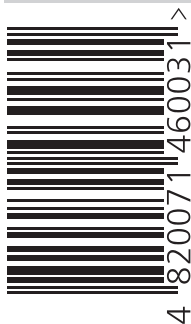


с.13

На Полтавщині
від ускладнень
ковіду померло
49 людей



с.14



Ціна 10 грн.

Для ДОМУ і сім'ї®

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

№14 (1145), 4 квітня 2024 року

З 1 КВІТНЯ ЗРОСЛА МІНІМАЛЬНА ЗАРПЛАТА В УКРАЇНІ

Як повідомив Прем'єр-міністр України Денис Шмигаль у своєму телеграм-каналі, мінімалка зростає із 7100 грн (такою вона була з 1 січня 2024 року) до 8000 грн; у погодинному розмірі – з 42,6 гривні до 48 гривень

З 1 квітня роботодавці зобов'язані встановити розмір заробітної плати, яку нараховує найманим працівникам, не нижче 8000 грн та сплатити до бюджету податок на доходи фізичних осіб у сумі не менше 1440 грн (8000 x 18%) і військовий збір – не нижче 120 грн (8000 x 1,5%).

Підвищення розміру мінімальної заробітної плати впливає на сплату єдиного соціального внеску із зарплат працівників та доходів фізичних осіб-підприємців (за себе), само-

зайнятих осіб та членів фермерського господарства. Мінімальна сума єдиного внеску на загальнообов'язкове державне соціальне страхування з 1 квітня складатиме 1760 грн (8000 x 22%), до цього – 1562 грн.

Крім того, Денис Шмигаль написав, що із квітня у країні збільшать виплати для працюючих пенсіонерів.

Мінімальна та максимальна пенсії в нашій державі мають прив'язку до прожиткового мінімуму.

З 1 січня на 2024 рік він встановлений і досі залишався незмінний – це 2920 гривня, а для тих, хто втратив працездатність, – 2361 гривня.

Тому розмір мінімальної пенсії становив 2361 гривню. Але весняна індексація дозволила підвищити виплати до 2725 гривень. З 1 квітня вони перебуватимуть на тому ж рівні.

На відповідну соціальну пенсію можуть розраховувати ті, у кого відсутній страховий стаж. Призначають її після досягнення 65 років. Натомість розмір максимальної пенсії нині становить 23 610 гривень.



Для ДОМУ і сім'ї
ваша сімейна газета

ПЕРЕДПЛАЧУЙ
ГАЗЕТУ -
і ніколи не проґавиш
найцікавішого!

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС

01600

ПОЛІКЛІНІКА «НАФТОХІМІК»

БЕЗПЕЧНЕ ЛІКУВАННЯ
КАТАРАКТИ

(067) 744 21 21

вартість дзвінків тарифікується згідно тарифів вашого оператора

м. Кременчук, вул. Свіштовська, 3

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



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В
«ОКУЛЮС»

РОБИМО
РОЗСТРОЧКУ

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



ЛІКУВАННЯ
КАТАРАКТИ

ВІД 7500 ГРН

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПРЕД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн

КАДАСТРОВИЙ
НОМЕР

ПРИВАТИЗАЦІЯ

ГЕОДЕЗІЯ

098 130 64 30

ПАМ'ЯТНИКИ

ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ
ОФОРМЛЕННЯ ПАНТКОЮ

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

Пам'ятники
з граніту - від 6400 грн.

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



*пенсіонерам знижка 5%

ФАСАД
салон вікон та дверей



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

ЗАМІР
БЕЗКОШТОВНИЙ!

с.мт. Павлиш,
тел. (067) 867-83-61
с.мт. 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

ЧИ ТРЕБА ЗМІНЮВАТИ ДОКУМЕНТИ ПІСЛЯ ПЕРЕЙМЕНУВАННЯ ВУЛИЦЬ ЧИ НАСЕЛЕНИХ ПУНКТИВ

Протягом останніх років на Полтавщині почастишали випадки перейменування вулиць та населених пунктів. Це викликає у громадян питання, чи варто змінювати після цього документи та реєстрацію місця проживання



Власник може за власним бажанням звернутися до органу державної реєстрації прав на нерухоме майно та оновити інформацію.

Також у юрдепартаменті додають, що при укладанні договору купівлі-продажу, дарування чи отримання спадщини новий власник автоматично отримує документи вже з новою назвою вулиці чи населеного пункту.

Проте юристи наголошують, що після перейменування вулиці необхідно змінювати адресу юридичної особи та оновлювати документи. Для цього немає чітких термінів, тож підприємство самостійно вирішує, коли потрібно проводити реєстрацію змін.

Ситуацію прояснили у Юридичному департаменті Полтавської облвійскадміністрації. За словами юристів, закон не вимагає змінювати реєстрацію місця проживання після перейменування вулиці. Це можна зробити за потребою — наприклад, під час обміну паспорта або зміни прізвища.

Після перейменування усі зміни реєструються, а попередні дані зберігаються, тож людина може внести зміни до своїх документів у будь-який час.

Дійсними також залишаються і документи, які підтверджують право власності на нерухомість.

СТУДЕНТАМ МОЖУТЬ ПІДВИЩИТИ СТИПЕНДІЇ ДО РОЗМІРУ МІНІМАЛКИ

Депутати Верховної Ради України у першому читанні підтримали ініціативу про реформування системи фінансування вищої освіти. Зокрема, мова йде про те, що студенти-бюджетники отримуватимуть стипендії у розмірі мінімальної заробітної плати



Політик говорить, що уряд планує запровадити певну грантову систему на навчання, яка зможе охопити значно більше студентів, ніж зараз через держзамовлення.

— Якщо дитина, закінчуючи школу, здає ЗНО або НМТ на високий бал, то вона отримає певну кількість грошей. Наразі сума обговорюється в Кабміні, але її точно вистачить для того, щоби вступити в більшість закладів вищої освіти України на будь-яку спеціальність. Ті, хто набрав меншу кількість балів, отримають менше коштів, — говорить Сергій Бабак.

Окрім цього, депутат наголошує, що нова реформа врегулює і працевлаштування студентів-бюджетників.

За його словами, студенти мають розуміти, що вони навчаються на бюджеті і держава платить їм стипендії у розмірі мінімальної зарплати. Вони мають концентруватися на освіті, а не думати про додатковий заробіток.

Яна Гудзь

За словами народного депутата, голови Комітету з питань освіти, науки та інновацій Сергія Бабака, цей законопроект змінить усю систему навчання за держзамовленням.

— Держава буде замовляти ті професії, в яких вона або платить повністю заробітну плату, наприклад, учителі, медики, або є монополістом у наданні робочих місць, наприклад, «Укрзалізниця», атомна енергетика тощо. Третя група — це спеціальності, що потрібні для національної безпеки та оборони, або дефіцитні напрямки, як, приміром, специфічні інженерні спеціальності, українознавство та схожі малопопитні речі, що є насправді фундаментальні для держави, — пояснив депутат.

Тобто держзамовлення переорієнтується на потреби держави. Також планують зменшити держзамовлення і на тих фахівців, яких на ринку праці зараз багато.

ПЕРЕРАХУНОК ПЕНСІЙ ПРАЦЮЮЧИМ ПЕНСІОНЕРАМ ІЗ 1 КВІТНЯ 2024 РОКУ

Із 1 квітня пенсії автоматично перерахують пенсіонерам, які після призначення/попереднього перерахунку пенсії продовжували працювати та на 1 березня 2024 року набули 24 місяці страхового стажу, або які відпрацювали менше ніж 24 місяці, але після призначення чи попереднього перерахунку пенсії минуло два роки



Якщо на 1 березня 2024 року набуто не менше як 24 місяці страхового стажу, перерахунок здійснюється з урахуванням страхового стажу. При цьому пенсія може обчислюватись із того заробітку, з урахуванням якого обчислено пенсію при її призначенні чи попередньому перерахунку, або, якщо доцільно, враховується в тому числі заробіток, який людина одержувала, працюючи після призначення/попереднього перерахунку пенсії.

Водночас показник середньої зарплати (доходу), який було враховано під час призначення/попереднього перерахунку пенсії, не змінюється.

Якщо після призначення/попереднього перерахунку пенсії на 1 березня 2024 року набуто менше як 24 місяці страхового стажу, перерахунок пенсії здійснюється не раніше як через два роки після її призначення/попереднього перерахунку з урахуванням лише набутого страхового стажу. Заробітна плата для обчислення пенсії не змінюється.

Дата проведення перерахунку пенсій працюючим пенсіонерам — 1 квітня 2024 року. Водночас перерахунок буде проведено після того, як до Державного реєстру загальнообов'язкового державного соціального страхування надійдуть відомості про сплату єдиного внеску за I квартал 2024 року (строк подачі звітів — до 10 травня). Тобто орієнтовно в червні пенсіонери, яким буде проведено перерахунок, отримають збільшені розміри пенсійних виплат та доплату за попередні місяці, починаючи з 1 квітня.

При цьому працюючим пенсіонерам, які отримують пенсію за вислугу років, такий перерахунок буде проведено у разі, якщо вони досягли пенсійного віку.

У БІБЛІОТЕЦІ «НАМАЛЮЮТЬ» ТВОРЧИЙ ПОРТРЕТ ТЕТЯНИ ШИРОКОЇ

У неділю, 7 квітня, о 16. 00, читальна зала філії №2 Кременчуцької міської публічної бібліотеки запрошує на цікавий захід: творчий портрет Тетяни Широкої «Яскрава. Самобутня. Неповторна»

На заході вперше буде презентована книга спогадів Тетяни Широкої «Я не даремно живу на цій землі», яка щойно вийшла друком.

Ви дізнаєтесь чимало цікавого про багаторічний творчий і життєвий шлях відомої в Україні режисерки народного театру «Арлекін», єдиної на Полтавщині лавреатки Премії ім. І. Котляревського Полтавської обласної ради у номінації «Слово».



Захід відбудеться за адресою вул. Соборна, 9/16. Вхід вільний.

ЖУРИ КОНКУРСУ «ПЛИВИ РИБО ЛЮБОВ» ВИЗНАЧИЛО ПЕРЕМОЖЦІВ

Минулої неділі у приміщенні школи «Інша освіта» відбувся фінал благодійно-писемного конкурсу «Пливи рибо любов»

Конкурс пройшов у рамках «Національного тижня читання», у складі якого був Всесвітній день поезії. Він був спрямований на популяризацію літератури та підтримку молодих талантів, а також мав благодійний намір. Разом учасники конкурсу зібрали 1 тис. 470 грн, які спрямували Благодійному фонду «Повернись живим».

На конкурс було подано понад 20 робіт від авторів і авторок, які журі розглядало у двох номінаціях: поезія і проза.

Протягом літературного вечора бажаючі читали вголос вірші й прозу, яку подавали на розгляд журі й писали поза рамками оцінювання, ділилися враженнями про конкурс та своїми планами на майбутнє.

Наприкінці заходу журі озвучило переможців:

- **друге місце** в номінації «Поезія» присудили **Марії Лясковій** «Діалог між собою»;
- **перше місце** в номінації «Поезія» посів вірш **Влада Лиманця**;



- у номінації «Проза» переможницею стала молода талановита **Єва Ульянова**.

Всі переможці отримали подарунки й сертифікати про участь.

Миросяла УКРАЇНСЬКА

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... директор кременчуцького комунального телебачення отримав річну зарплату у понад 1,1 млн грн. Сергій Перепелятник у 2023 році заробив понад 1,1 млн гривень. У порівнянні з 2022 роком заробітна плата керівника підприємства зросла на понад 270 тисяч гривень, у порівнянні з 2021 роком — майже на пів мільйона гривень. У середньому щомісячно директор підприємства отримував понад 90 тисяч гривень. Додамо, що заробітна плата міського голови Кременчука Віталія Малецького у 2022 році склала 1 млн 107 тис 918 гривень.



... вітрова електростанція на території Глобинської громади займатиме 47 тисяч гектарів площі. Побудують вітрову електростанцію на Полтавщині задля розв'язання проблеми в енергосистемі України та для залучення «зеленої енергетики» як більш безпечної для довкілля. Одним із ключових питань, що виносилося на порядок денний та розгляд, було затвердження плану території, виділеної для будівництва ВЕС. У результаті обговорень та врахування зауважень учасники засідання затвердили детальний план території та виділення під вітрову електростанцію 47 тис га площі на Глобинщині.



... в Україні зросла вартість оформлення закордонного паспорта. З 1 квітня вартість оформлення закордонного паспорта, йдеться у повідомленні Державної міграційної служби. Все через зміну вартості бланків ДП «Поліграфічний комбінат «Україна». Вартість оформлення закордонного паспорта відсьогодні складе:

- нетерміновий 958 грн (замість 856);
- терміновий 1 598 грн (замість 1 496).



«Я ОБРАЛА ЖИТТЯ, ТОМУ РОБИЛА ТЕ, ЩО ВІД МЕНЕ ВИМАГАВ ОКУПАНТ»

Історія дівчини, яка постраждала від сексуального насильства під час війни

Про скоєні на окупованих територіях злочини росіян неодноразово розповідали українські та іноземні журналісти. Вбивства, катування, ґвалтування, крадіжки, психологічний і фізичний тиск – перелік злочинів довгий. За кожним фактом – скалічені долі людей. Ті, хто впорався й вийшов живим із окупації, вчать жити по-новому. Хтось самостійно знаходить сили, хтось – за допомогою психологів, а хтось долає травму, знаходячи в ній нові можливості

«Перетвори травму на посттравматичний зріст» – цю фразу я прочитала на листівці з трьома зображеннями птахами, які летіли в небо. Її подарувала молода, тендітна дівчина Марія.

«Це про мене», – сказала вона з просякнутою боєм та гіркотою посмішкою, й розповіла свою історію.

В окупації

Про те, що буде війна, в родині Марії говорили задовго до 24 лютого 2022 року. Разом із хлопцем вони навіть продумували варіанти щодо евакуації.

– Поки одні заперечували можливе вторгнення, ми думали, куди їхати, коли почнуть стріляти... Розглядали Львів, але там у перші дні було гучно, тому коли батько запропонував приїхати у родинний будинок у село на Київщині, поблизу Макарова, ми погодилися, вирішивши, що там буде безпечніше. Як же ми помилялися...

Разом зі своїм хлопцем і мамою в перший день війни Марія виїхала з Києва до Макарова, де на них чекав батько й рідна тітка зі своїм чоловіком. Але не встигли розміститися, як до селища зайшли окупанти. Всі, хто знаходився поблизу Макарова, опинилися в кільці.

– Виїхати звідти не було ніякої можливості, тому ми вирішили ховатися. По селу їздили танки. Озброєних людей було багато. Ми нікуди не виходили. Було страшно, ми не розуміли, що коїться та чого чекати, – розповідає дівчина.

Люди були відрізані від світу: з перших днів окупанти відключили електрику, повністю заглушили зв'язок. Ніяких новин, інформації про те, що відбувається в Україні, не було.

– Ми нічого не знали, могли лише здогадуватися. Іноді піднімалися на горище й бачили в напрямку Бучі пожежі, чули вибухи. Розуміли, що в місті відбувається щось страшне, але, що саме, й гадки не мали. Ми не знали, які міста зайняли росіяни, чи тримається Київ. Поруч ми бачили танки, машини з маркуванням «V», – згадує Марія.

Дівчина каже, що серед російських військових майже не було чоловіків слов'янської зовнішності. Здебільшого це були сповнені агресії буряти, які поводитися, як варвари.

Нічого хорошого таке сусідство не обіцяло.

Незвані гості

На другому тижні окупанти почали ходити по домівках, перевіряти, хто де живе.

– Із розповідей сусідів ми знали, чим закінчуються ці перевірки. На початку вулиці вже застріляли чоловіка з сином, у когось вбили собаку. Ми сподівалися, що нас оміне ця доля, й вони не дійдуть до нашого будинку, який стоїть на кінці вулиці. Але врешті-решт вони постукали й у наші ворота... – згадує Марія.

Що пережила в ту мить родина, важко навіть уявити. Дівчина каже, що страх скував її тіло, вона навіть не могла поворухнутися.

– Вони сказали, що треба перевірити, хто тут живе. Сказали, що прийшли нас визволити. На питання «від чого», відповіли «від ваших військових, які вас обстрілюють». Дискутувати з ними на цю тему було дуже небезпечно. Та й чи можна дискутувати з озброєними агресивними людьми?

В усіх домогачдців забрали телефони, й хоч усі вони були давно розряджені, все одно роздивлялися й крутили їх у руках.

– Відтоді вони приходили кожен день. Часто просто «тусили», пили, вульгарно жартували. Поводилися, наче повноправні господарі – могли зайти у будь-який дім, забрати будь-які речі. Але нікого з нас не чіпали.

У Марії з'явилася примарна надія, що вони не скривдять їхню родину, але, на жаль, вона помилялася.

«Вб'ємо вас однією кулею»

Лік часу давно було втрачено. Не маючи зв'язку, інформації, люди розрізняли лише день і ніч.

У них ще були деякі продукти у підвалі, вода у колодязі, але не було розуміння, на скільки днів чи тижнів затягнеться окупація, та чи слід економити запаси.

Нескінченне пияцтво росіян, вседозволеність, а швидше за все, й нелояльність українців з кожним днем змінювали настрій окупантів: вони ставали агресивнішими.

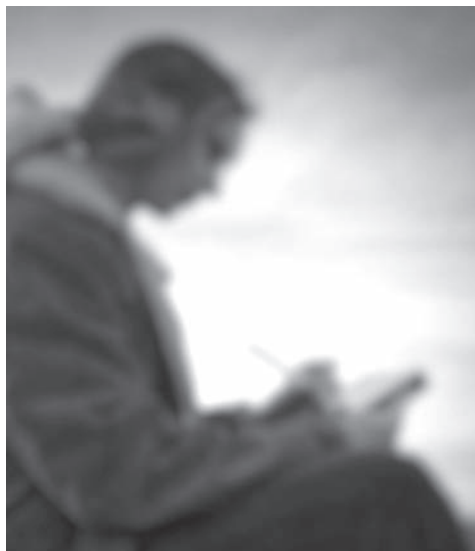
Одного разу військові знову прийшли і забрали їхню стареньку машину.

Наступного дня окупанти з'явилися у дворі, тепер уже з погрозами. Всім, хто перебував у будинку, наказали зібратися в одному приміщенні. Погрожуючи автоматами, почали допит. Звісно, люди намагалися зберегти спокій, але виходило погано. Марія каже, що на кожного тиснули, залякували:

– Вони намагалися зламати наш дух, підкорити, знищити почуття гідності. Спочатку казали: що ми здали їх позиції й якщо той, хто телефонував, зараз не зізнається, то вони просто тут і зараз усіх розстріляють. Потім пропонували нам обирати, кого їм розстріляти першим, або обирати коли – сьогодні чи завтра. Ще запитували, як ми хочемо, щоб нас вбили: у будинку чи на дворі. Нас не били, але це було справжнє катування. Це тривало протягом чотирьох годин, і зрештою нам сказали – раз ми не зізнаємося, то зараз нас уб'ють однією кулею, щоб не витратити зайві патрони.

В якусь мить їхня агресія сягнула апогею, й нам здалося, що настав останній час. Ми плакали, благали не робити цього... Зрештою їхній командир прострелив нам стелю...

Кати пішли, забравши з собою всі телефони.



«Я не була жертвою в ту мить»

Скільки днів минуло з 24 лютого й того жахливого дня, коли один із окупантів прийшов по Марію, дівчина не пам'ятає. Припустився на мене – від його пронизливого погляду неможливо було сховатися. Здавалося, цей погляд пропалює тебе наскрізь.

Через кілька днів після випадку з телефонами до нас знову прийшли кілька військових зі своїм командиром-бурятом. Він постійно дивився на мене – від його пронизливого погляду неможливо було сховатися. Здавалося, цей погляд пропалює тебе наскрізь.

Він витяг із кишені телефон і запитав, чий це? Я сказала, що мій, і він наказав їхати з ним на допит. Батьки дуже злякалися, не хотіли мене відпускати. Батько навіть намагався зупинити буряту, але я бачила, що той налаштований рішуче, і вирішила робити все, що він скаже. Я розуміла, що він може просто зараз застрелити батька, тому що постійно тримав його на прицілі. Саме тоді прийшло розуміння, що мені треба рятувати рідних, і я почала вмовляти, заспокоювати батьків, казати, що все буде зі мною добре, що я відповім на всі питання й повернуся назад живою і здоровою. Чи вірила я в те, що казала? Не знаю. Тоді для мене найголовнішим було – зберегти життя своїх рідних.

Машиною батька, яка вже була розмальована «V-шками», росіянин повів Марію до сусіднього будинку. На очі дівчині він натягнув шапку.

Після наказу «Роздягайся!» сумнівів у тому, що він робитиме далі, не залишилося.

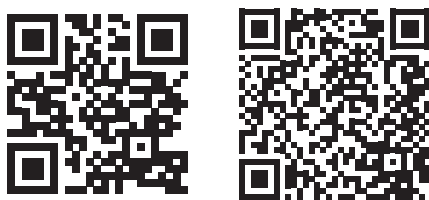
– Я намагалася якось відтягнути цей момент, тому стала розпитувати, чи буде він мене допитувати про телефон, як збирався. Але йому це було нецікаво... Я не бачила, хто це є в кімнаті, бо шапка була на обличчі, тому запитала, чи він буде один, чи ще хтось... Він казав, що один, але якщо я хочу, то тут на мене черга... Обираючи менше зло, я відповіла: «Якщо можна, ти будеш один»...

Цей жах продовжувався протягом двох годин.

Я відчувала себе дуже вразливою, але в той же час я не хотіла бути жертвою. Я постійно знімала шапку і дивилася в очі. Бурят злився і затуляв мені обличчя. Він постійно тримав шапку в мене на обличчі, не давав скинути її або закривав очі подушкою чи руками: в нього не вистачало мужності подивитися мені в очі. Він ґвалтував і боявся зізнатися собі в цьому, не мав сміливості подивитися на мене.

А я хотіла, якщо не фізичною силою, то поглядом, його зупинити. Це допомогло мені на якийсь час взяти ситуацію під свій контроль. Хоча, звісно, він все одно вчинив те, що планував. У той момент я ніби вийшла з тіла і чекала, коли це скінчиться.

Куди звернутися постраждалим від СНПК



Марія згадує: коли зайшла у двір і побачила своїх рідних, зрозуміла, що вони пережили ще більше жахиття, ніж вона сама. Протягом цих двох годин тато з мамою постаріли на десяток років: не вибухи, не залякування, не погрози, а саме невідомість – це найстрашніший жах для батьків.

– Вони були напівживі. Не могли опанувати себе, їх трясло від нервів. Звісно, я побачила, в якому вони стані, як вони хвилюються за мене, й нічого їм не сказала. Навпаки, запевнила, що все добре. Як я витримала? Було важко, але... я розуміла: якщо скажу їм про те, що зі мною сталося, батько не витримає, накинеться на них, і його вб'ють. Тому я мовчала.

Командир окупантів возив Марію до того сусіднього будинку ще кілька разів. Якоїсь миті вона відчула, що не може більше терпіти, й була готова до радикального вирішення проблеми.

На щастя, окупанти відійшли з Макарова, й родина змогла повернутися до Києва.

Жити далі!

Здавалося б, повернення додому принесе полегшення, але саме тоді у Марії почалися перші зриви. Усвідомлюючи, що трапилося, та не розуміючи, як жити з цим далі, вона часто плакала, не могла контролювати свій стан.

Одного разу зізналася в усьому мамі. Та з боєм вислухала доньку, і нарешті теж зізналася, що підозрювала щось подібне.

Батько про ґвалтування не знає й досі. Дівчина боїться, що він звинувачуватиме себе, що не зберіг доньку, та його здоров'я не витримає такого жорстокого удару.

Хлопцю Марія теж із часом усе розповіла. Йому було непросто, але молодята й зараз живуть разом і кохають одне одного.

– Я рада, що в мене вистачило сил нічого не сказати їм. Я рада, що витримала, – підкреслює дівчина.

Зараз упоратися з труднощами Марії допомагають інші постраждалі жінки, психологині, реабілітологи.

– Я багато працювала з психологами. Згодом познайомилася з іншими жінками, які пережили СНПК. Для мене кожна жінка – це пташка, яка може бути вразливою, чутливою та інколи скласти крила з думкою, що ніколи їх не розправить. Але підтримка одна одної та віра в спільну мету пробуджує ті сили, які, здавалося б, вичерпалися без надії на відродження. Саме так з'явилися листівки з трьома птахами й написом «Перетвори травму на посттравматичний зріст», – розповідає Марія. Чи варто говорити про все це? Так! Дівчина підкреслює: не знецінюйте свій досвід.

– Жінки, які були в окупації, повинні розуміти, що сексуальне насильство це не тільки ґвалтування. Це роздягання, зокрема на блоках, у кабінетах, це торкання вашого тіла, це примус до шлюбу, до вагітності або абортів, це сексуальне рабство. Видів СНПК багато. Закликаю, не допустіть думку: зі мною сталися не такі жахливі події, як із кимось. Бережіть свій психічний стан і допомагайте іншим по мірі можливостей, – закликає Марія.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

«ТРОЯНДОВИЙ САД»

Вирощуємо красиві квіти

Троянди – одні з найкрасивіших квітів, які до того ж мають вишуканий запах. Троянди садять у відкритий ґрунт, починаючи з квітня, але лише тоді, коли земля достатньо прогріється



Садити троянди найкраще ввечері. Для цього вико-
пайте ями залежно від величини саджанця діаметром
до 60 см. Посадкова яма має бути на 15 см глибша за
розміри земляної грудки.

Родючий шар відкладіть в один бік, а решту ґрунту
– в інший. Укладіть на дно дренаж із битої цеглини або
дрібного щебеню. Приготуйте посадкову суміш із верх-
нього родючого шару, піску, компосту та листової зем-
лі. Заповніть посадкові ями цією сумішшю та додайте у
кожну яму по 2 ст. л. суперфосфату.

Поставте саджанець у ґрунт і починайте акуратно
засипати коріння землею, ущільнюючи її руками, щоб
між корінням не залишалося порожнеч.

Добре полийте усі посаджені троянди теплою во-
дою, замульчуйте усі пристеблові кола соломкою чи сі-
ном. Прикрийте саджанці мішком або простирадлом,
щоб сонячні промені не обпалили ніжні рослини.

Притінення має бути протягом першого тижня,
поки саджанці не вкореняться на новому місці.

ПІДЖИВЛЕННЯ ПОЛУНИЦІ ДОПОМОЖЕ ВИРОСТИТИ ДОБРИЙ ВРОЖАЙ

Весна – найважливіший час для старту вегетації будь-яких культур, і полуниця не є винятком. Щоб отримати багатий врожай цієї ягоди, потрібно відповідально поставитися до цього процесу. А саме зайнятися підгодовлею полуниці на початку квітня

Весняне підживлення для су-
ниці садової готується з декількох
інгредієнтів і вноситься під корінь.

Потрібно взяти 3 г марганцівки,
½ ч. л. борної кислоти, 1 ст. л. се-
човини і ½ склянки деревного по-
пелу. Ці інгредієнти з'єднати з 10 л
води. Цей розчин містить усі необ-

хідні поживні компоненти, які по-
трібні полуниці на початку сезону.

Під корінь кожного кущика вно-
ситься не менше 500 мл розчину.

Попередньо на ділянці потрібно
прибрати мульчу, засохле листя та
інше сміття. Якщо ґрунт встиг висо-
хнути, то полуницю варто полити



звичайною водою перед внесен-
ням підживлення. Якщо земля сира,
то в цьому немає необхідності.

ПЕРЕПАД ТЕМПЕРАТУРИ СТИМУЛЮЄ ОРХІДЕЮ НА НОВІ БУТОНИ

**Орхідеї – одні з найпопулярніших кімнатних рослин. І все че-
рез вишуканість і елегантність їхніх квітів. Але підтримувати
цвітіння орхідей буває доволі складно**

Багато людей стикаються з од-
нією і тією ж проблемою. Навіть
після підживлення орхідея випус-
кає нове листя, але не квітконоси.
Виявляється, для цвітіння деяким
видам орхідей потрібен зовсім ін-
ший стимул – зміна температурно-
го режиму.

Щоб викликати повторне кві-
тіння у орхідеї, потрібно, щоб вночі
була нижча температура. Експерти
пояснюють, що орхідеї квітнуть від-
повідно до сезонів, тому вони реа-
гують на зміни температури навко-
лишнього середовища. Якщо вони
відчувають, що ввечері температу-
ра починає падати, то випускають
бутони.

Тому в холодну пору рекомен-
довано ставити орхідеї на підві-
коння і за можливості вимикати чи
зменшувати опалення на ніч.

У літній же сезон їх слід вино-
сити на балкон або терасу. Дехто
радить для пишного цвітіння, коли
орхідея випустила квітконос, дея-
кий час ставити рослину на соняч-
не місце.

Можна також допомогти росли-
ні вибити квітконос за допомогою
правильного підживлення. Спро-
буйте самостійно приготувати кон-
диціонер для квітів із кип'яченої
рисової води. В ній містяться тіамін,
ніацін, фолієва кислота та рибоф-
лавін, які дуже потрібні орхідеї для



цвітіння. Найкраще кип'ячену рисо-
ву воду вносити раз на три-чотири
тижні протягом вегетативного пе-
ріоду.

А щоб приготувати кондиціо-
нер, візьміть склянку звичайного
білого рису, підсушіть його на ско-
ворідці протягом трьох хвилин,
потім перемеліть у блендері. Далі
одну чайну ложку такого рисового
борошна залийте склянкою окро-
пу, дочекайтеся, щоб вода повністю
охолонула.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

САЛАТ «ЧАЙКА»

**ФАНТАСТИКА З БАНКИ
ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКУ ТА
КІЛЬКОХ ЯЄЦЬ**

**Якщо ви любите салати,
простий і легкий
бюджетний салат «Чайка»
стане вам до смаку**

Складові:

- 5 яєць
- 1 банка зеленого горошку
- 200 г твердого сиру
- 1 салатна цибулина
- 2 маринованих огірки
- 3 ложки сметани

Яйця відварюємо до готовнос-
ті. Охолоджуємо в холодній воді,
чистимо і дрібно нарізаємо.

Салатну цибулю чистимо, на-



різаємо дуже дрібними шматочка-
ми та заливаємо окропом – так із
неї вийде вся гіркота.

Твердий сир натираємо на ве-
ликий тертці, залишивши трохи
прикраси.

З зеленого горошку зливаємо
всю рідину. Змішуємо його з яйця-
ми, цибулею, сиром і трохи солимо.

Додаємо до салату сметану,
все ретельно перемішуємо. Перед
подачею посипаємо готовий салат
тертим сиром, якщо є охота, дода-
ємо трохи зелені, цибулі та подає-
мо на стіл.

ТОРТ БЕЗ ВИПІЧКИ З ГОРІХАМИ ТА ЧОРНОСЛИВОМ

Складові:

- 120 г борошна
- 1 ст. ложка какао
- 2 ст. ложки цукру
- 70 г вершкового масла.

Для крему:

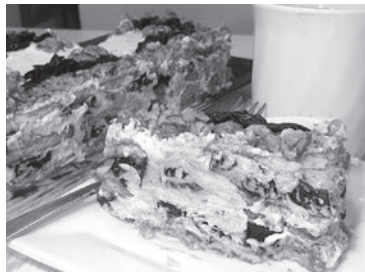
- 500 г сметани
- 70 г цукру
- 8 г ванільного цукру
- 10 г желатину
- 3 ст. ложки води.

Для начинки:

- 80 г волоських горіхів
- 80 г шоколаду
- 100 г чорносливу

З'єднати борошно, цукор та ка-
као, перемішати. На великій тер-
тці натерти підморожене вершкове
масло. Масло перетерти руками
з борошняною сумішшю, аби ви-
йшла крихта. Крихту викласти на
суху підігріту сковорідку, обсма-
жити близько 10 хвилин.

Сметану викласти у глибоку
миску, додати цукор та ванільний
цукор, перемішати.



Для начинки подрібнити во-
лоські горіхи, чорнослив нарізати
на маленькі шматочки, шоколад
подрібнити на крихту.

В окремому посуді змішати
желатин із гарячою водою до роз-
чинення.

Міксером збити сметану
близько 2 хвилин, влити желатин,
перемішати.

В сметанну масу додати горіхи,
чорнослив та шоколад, переміша-
ти всі інгредієнти.

На дно роз'ємної форми для ви-
пічки насипати половину крихти.

Зверху викласти сметанный
крем і знову викласти крихту.

Покласти торт на 3 години у
холодильник та можна куштувати.

ПІСНІ ГОЛУБЦІ З КАРТОПЛЕЮ

**Існує багато рецептів
голубців, серед яких
є й пісні. Такі голубці
неймовірно ніжні і
соковиті**

Складові:

- капуста – 1 качан
- сіль – 0,5 ч. л.
- цибуля – 1 шт.
- олія – 2 ст. л.
- томатна паста – 2 ст. л.
- морква – 1 шт.
- картопля – 800 г
- вода – 500 мл
- лавровий лист – 3 шт.

Кладемо качан у каструлю, по-
передньо зрізавши ніжку. Залива-
ємо водою, додаємо сіль і варимо,
знімаючи листочки.

Цибулю нарізаємо кубиком і
обсмажуємо на пательні.

Моркву натираємо на крупній
тертці і додаємо до цибулі. Обсма-
жуємо разом 4-5 хвилин.



Натираємо цибулю на тертці,
після чого одразу тремо карто-
плю. Щоб вона не чорніла, терт-
ку після цибулі не треба мити.
Начинку кладемо на сито і при-
бираємо зайву рідину.

Додаємо засмажку і сіль до
картоплі. Ретельно перемішуємо
до однорідної консистенції.

Начинку кладемо в капусту і
формуємо голубці. Перекладаємо
готові вироби у каструлю, змішує-
мо томатну пасту і воду та залива-
ємо нею голубці.

Тушуємо голубці 1 годину.
Вогонь повинен бути менший за
середній.

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

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

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

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

ЯК ЇСТИ ЧАСНИК, ЩОБ ОТРИМАТИ МАКСИМАЛЬНУ КОРИСТЬ

Крім того, що часник використовується для ароматизації страв, він є лікувальним засобом проти багатьох хвороб



Часник дійсно корисний для здоров'я, адже містить високий рівень калію, фосфору, цинку, сірки, помірний рівень селену, кальцію, магнію та заліза. А ще вітаміни А, С та групи В.

Сирий часник в раціоні знижує кількість шкідливих ентеробактерій у кишківнику та добре впливає на його мікрофлору в цілому. Він може перемагати у боротьбі з бактеріями, одна з таких – хелікобактер пілорі, яка є причиною виникнення виразкової хвороби.

Часник захищає від вільних радикалів та запобігає пошкодженню ДНК. Цинк у складі зміцнює імунітет, а вітамін С бореться з інфекціями. Завдяки антимікробним властивостям часник служить профілактикою вушних та очних інфекцій.

Вживання часнику в їжу полегшує симптоми втоми від фізичних вправ.

Аліцин – органічна сполука, яка міститься в часнику та надає йому різкого запаху, зупиняє окислення поганого холестерину, а отже позитивно впливає на здоров'я серця. Єдине, що важливо пам'ятати, аліцин міститься у сирому часнику та руйнується при нагріванні вище 60°C.

Однак у великій кількості часник може призвести до пошкодження стінок шлунка, викликати внутрішню кровотечу, підвищити або понизити тиск до критичного рівня, стати причиною печії, діареї тощо. Саме тому безпечна кількість сирого часнику на день становить один зубочок.

Термічно оброблений чи маринований часник такої шкоди не несе, бо в ньому аліцин зруйнувався. Запечений у духовці часник не має різкого запаху та смаку, але при цьому зберігає свої лікувальні властивості.

Такий продукт показаний усім, у кого є проблеми зі шлунком та зайвою вагою, наймовірно корисний він і при діабеті.

Печений часник має високу поживну цінність, вирішує проблему постійної втоми та ослабленого імунітету. Окремо хочеться відзначити, що така страва здатна допомогти схуднути. Для прискорення обміну речовин варто з'їдати шість зубочків приготованого таким чином часнику хоча б один раз на два дні.

Також часник можна заморозити й він збереже всі свої корисні властивості.

ДЛЯ КОГО МОЛОКО МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ

Хоча про користь цього продукту всі знають змалечку, але все ж є категорії людей, кому пити молоко не бажано



Непереносимість лактози

Лактоза є основним вуглеводом молока. Вона розщеплюється на прості цукри за допомогою ферменту в тонкому кишківнику, який називається лактазою.

Деякі люди народжуються без ферменту лактази (або рівень лактази знижується з віком). Для цих людей споживання продуктів, що містять багато лактози, означає, що вона не перетравлюється кишечником, що може призвести до здуття живота, болю і діареї.

Алергія

Алергія на коров'яче молоко зустрічається приблизно у 0,5-3% однорічних дітей. До п'яти років приблизно половина «переростає» цю проблему, і ще 75% позбувається її у підлітковому віці.

Одночасно дослідження показують, що приблизно 9% дітей дошкільного віку мають важку алергію на молоко. Інколи трапляються випадки, коли алергія супроводжується анафілактичним шоком.

Симптоми алергії на коров'яче молоко включають: кропив'янку, висип, кашель, хрипи, блювоту, діарею, набряк обличчя.

Прищі

Як відомо, сироватковий білок у продуктах із коров'ячого молока (окрім сиру) викликає підвищення рівня інсуліну. Тим часом

казеїновий білок молока викликає збільшення іншого гормону – так званого інсуліноподібного фактора росту.

Ці дві реакції сприяють виробленню гормонів, які називаються андрогенами, що може призвести до появи або посилення акне.

Якщо ви помітили, що у вас почали з'являтися прищі, то уникайте молока. Однак можете продовжувати їсти твердий сир, а також інші збагачені кальцієм продукти.

Переломи кісток

Вживання трьох або більше склянок молока на день може збільшити ризик переломів кісток у жінок. Вчені кажуть, що це може бути пов'язано з D-галактозою, що міститься в молоці. Однак ті ж самі вчені наголошують на необхідності додаткових і довготривалих досліджень цієї теорії.

Рак

Надлишок кальцію в молоці та інших молочних продуктах може збільшити ризик онкології, а саме – раку передміхурової залози.

Водночас лактоза (вона ж – молочний цукор), кажуть деякі вчені, може провокувати у жінок рак яєчників.

Але хоча вживання молока може спричиняти деякі проблеми у деяких людей, лікарі й вчені все ж радять більшості людей вживати молоко в помірних кількостях відповідно до рекомендацій.

ВІД УСКЛАДНЕНЬ КОВІДУ НА ПОЛТАВЩИНІ ПОМЕРЛО 49 ЛЮДЕЙ

Загалом від початку епідсезону 2023-2024 років від ускладнень COVID-19 на Полтавщині померло 49 людей, а від грипу зареєстрували чотири смертельних випадки

Про це йдеться у звіті Кременчуцького районного відокремленого підрозділу державної установи «Полтавський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України».

У Полтавській області захворюваність на гострі респіраторні інфекції за 12-й тиждень у порівнянні з попереднім тижнем зросла та перевищує базовий рівень. За тиждень в області на гострі респіраторні інфекції (включно з COVID-19) захворіло 8889 осіб (на COVID-19 – 111), на 6% більше за попередній тиждень і на 26% вище за базовий рівень.

У Кременчуцькій громаді ситуація краща, ніж загалом по області.

Ми запитали у лікаря-епідеміолога Кременчуцького районного відокремленого підрозділу державної установи «Полтавський обласний центр контролю та профілактики хвороб МОЗ України» Лариси Коровіної, чи має новий штам коронавірусу «Дженні», який зареєстрували на Полтавщині, специфічні симптоми.

– Ні, немає нічого специфічного, – відповіла вона. – Це різновид коронавірусу. Він швидко мутує, і може бути купа всляких різновидів цього вірусу.

Лариса Коровіна додала, що коли була масова захворюваність на ковід, можна було диференціювати



специфічні симптоми певних штамів. А зараз йдуть поодинокі випадки захворювання на коронавірусну інфекцію, тому це зробити важко.

– Відзнаки у клінічній картині ми не можемо спостерігати. Не можна сказати, що це новий штам – і якось по-іншому почала коронавірусна інфекція протікати. Захворюваність на ковід зараз незначна як в Україні, так і у Кременчуці.

Пані Коровіна додала, що тести на коронавірусну інфекцію є в інфекційних стаціонарах, які насамперед займаються діагностикою, а також у лікарів первинної ланки.

– Вакцина надходить в Україну, її закуповують на вимогу лікувальних закладів, – коментує лікарка.

За її словами, наразі кременчужани можуть щепитися вакциною Pfizer.

Катерина ТУРУБАРА

ЧИ ПОМИЛЯЮТЬСЯ ТЕСТИ НА ВАГІТНІСТЬ: ВІДПОВІДІ НА ПОПУЛЯРНІ ПИТАННЯ

Тест-препарати на визначення вагітності бувають різних видів: цифрові або електронні; струменеві; планшетні або тест-касети; стрип-тести або смужки. Експрес-тести ґрунтуються на виявленні хгЛ (хоріонічного гонадотропіну людини) в сечі, цей гормон вагітності посилено виробляється у майбутніх мам

На якому терміні робити

Цифрові та струменеві препарати більш чутливі до гормону ХГЛ, вони здатні розпізнати зачаття до очікуваних місячних (за 4-5 днів перед затримкою). Стрип-тести і планшетні використовуються вже після затримки критичних днів.

У який час доби варто робити тест

Намагайтеся провести дослідження після нічного сну. В ранковій сечі сконцентровані всі речовини, зокрема і гормон хгЛ. Зачаття, яке нещодавно відбулося, вже видно на ранковому тесті, а дослідження, зроблене вдень або увечері, може вказувати на відсутність вагітності. Сучасна тест-діагностика досить точна. Якщо ви завагітніли, місячні не прийшли вчасно, то побачите позитивний результат, незалежно від доби.

Як розшифрувати результати

Позитивні тести висвічують дві смужки. Електронні – при позитивному результаті можуть показати знак плюс, напис Pregnant (Вагітна) або всміхнений смайлик.

Чи може тест помилятися

Жоден тест не дає 100% точність, рідко, але помилки виникають. Тому важливо дотримуватися інструкції: мочити тест-препарат до

потрібного рівня, витримувати та оцінювати результат через вказану кількість часу. Довше затримка – вище достовірність дослідження. Якщо відповідь негативна, а критичні дні не почалися, через 2-4 дні повторіть тестування.

Хибнопозитивний або псевдопозитивний результат (вагітність відсутня, але тест показує її наявність) буває, якщо жінка вживала ліки, які містили хгЛ (наприклад, при безплідді). Якщо настала або наближається менопауза, є проблемами з яєчниками, пухлини чи інші захворювання, це також впливає на результат.

Чи може тест зіпсуватися

Так, вони псуються. У «вагітних» тестів є свій термін дії, потрібно дивитися на дату закінчення реалізації препарату при покупці. Експрес-тести також можуть зіпсуватися при неправильному зберіганні (дуже висока або низька температура) або при пошкодженні упаковки.



Тест на вагітність – дешевий чи дорогий

Результативність не залежить від вартості, особливо при затримці кд! Якщо завагітніли, то дві смужки покаже будь-який бюджетний тест.

Вплив прогестерону на тест на вагітність

На експрес-тести гормон прогестерон ніяк не впливає.

Різний результат у двох тестів

Рівень хгЛ коливається протягом доби, вранішній тест вже «бачить» успішне зачаття, а денний і нічний ще його не виявляють. Струменеві та цифрові тести більш сприйнятливі до впливу гормону, вони фіксують точний результат раніше, ніж планшетні та смужки. Довгоочікуваної вам вагітності!

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

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

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

Товари поштою! (067) 840-51-67, (099) 170-15-87, (063) 216-74-51 ТЕЛЕФОНУЙТЕ від 9:00 до 18:00 При купівлі від 400 грн отримайте в ПОДАРУНОК професійне точило для ножів та ножиць! При купівлі від 1000 грн. оберіть будь-який товар до 195 грн у ПОДАРУНОК!		Кран-водонагрівач проточний 545 грн 1480 грн Вбудований у змішувач. Нагрів води за 5 секунд до 30-60 °С. *кран + душ – 695 грн.	
Прес для часнику 195 грн 289 грн Зручна рукоятка. Підходить для часнику, імбиру, горіхів		Мінім'ясорубка електрична 195 грн 289 грн Для овочів, м'яса, горіхів, спецій. 250 мл	
Зігріваючий килимок для курчат 399 грн 680 грн Сприяє швидкому росту і виживанню. 28 Вт/год. 41х30 см.		Електропилка для нігтів 145 грн 270 грн Коригує, шліфує, полірує. Три насадки.	
Комплект постільної білизни 475 грн 655 грн Бязь. Якісна, екологічно чиста, міцна, витримує багаторазове прання без втрати яскравості малюнку. 1,5-сп. – 475 грн, 2-сп. – 499 грн, евро – 549 грн.		Сумка-помічниця 195 грн 289 грн Розкладається із звичайної в господарську сумку на колесах. Зручні ручки, колючатка, підставки. 41х50х15 см	
Апарат для підсилення звуку 195 грн 890 грн Компактний заушний. *до 40 дБ – 195 грн. *до 130 дБ – 499 грн. *10 батарейок – 99 грн.		Зменшить «гулі» на ногах 195 грн 325 грн Кореує положення пальців і допомагає зупинити ріст «кісточки». У компл. - 2 шт.	
Підсилувач звуку «Мінівухо» 499 грн 970 грн Внутрішньовушний, дуже маленький, непомітний.		Машинка для стрижки волосся 299 грн 685 грн Потужна, електрична. 4 насадки, ножиці, гребінець, олива.	
Манікюрно-педикюрний набір 195 грн 385 грн 18 предметів виготовлених із міцної медичної сталі. Зручний футляр		Бюстгальтери безшовні 195 грн 380 грн Три штуки в комплекті: білий, чорний, тілесний.	
Покривало-плед 195 грн 590 грн Дуже м'який, гіпоалергенний, зберігає тепло. Матеріал – мікрофібра. 180х200 см.		Набір металевих судочків, 5 шт. 195 грн 389 грн З кришками - 10, 12, 14, 16, 18 см. Якісна нержавіюча сталь	
Антивібраційні ніжки 195 грн 289 грн Підставки під пральну машину. Поглинають вібрацію. 4 штуки.		Збільшувач екрану телефону 145 грн 385 грн 3D підставка-тримач збільшує відео, фотографії, текст у 5 разів	
Потужний ліхтарик/Ліхтарик-шокер 195 грн 890 грн Дальність світіння – до 300 м. *потужний ліхтарик з боковим світлом – 195 грн. *ліхтарик-шокер – 285 грн.		Машинка для ліплення 195 грн 389 грн Вареників, пельменів. Гарні вареники за короткий час. Край має хвилястий дизайн	
Блендер з чотирма лезами 499 грн 980 грн Двохрусний. Миттєво подрібнює м'ясо, овочі, горіхи тощо. У подарунок ніж на 2 леза. *Потужніший з нержавіючої сталі - 599 грн.		Пульсоксиметр на палець 195 грн 890 грн Електронний. Вимірює рівень кисню у крові і пульс.	
Акумуляторна бритва 299 грн 890 грн Компактна, роторна. 3 бритвені головки. Є тример		Душ для дачі і кемпінгу 195 грн 470 грн На 20 літрів. Можна підвісити на стіну або на гілку дерева.	
Металевий блендер 4 леза 599 грн 1890 грн На 2 літри. Потужний, подвійний ніж, якісна нержавіюча сталь. Подрібнює все		Електроточило для ножів 195 грн 299 грн Швидко нагострить ножі, ножиці, стамески. *від мережі – 245 грн	
Акція діє до 03.05.2024 р. Доставка «Укрпоштою» (3-9 днів). Оплата після перевірки. Обмін/повернення коштів протягом 14 днів з дня отримання.			

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

8 КВІТНЯ. 29/1 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 6.14
МІСЯЦЬ В ОВНІ

Новий Місяць наст. о 21.23. Будьте уважні до подій цього дня, оскільки вони є дзеркальним відображенням вашого ставлення до життя і до світу. Надайте підтримку тим, хто її потребує.

9 КВІТНЯ. 2 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 6.30
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ (14.24)

Зростаючий Місяць. Відкладіть усі важливі справи, якими б не відкладними вони вам не здавалися. Побудьте наодинці з собою.

10 КВІТНЯ. 3 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 6.48
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

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

11 КВІТНЯ. 4 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 7.11
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ (16.00)

Зростаючий Місяць. Активний, творчий день, пов'язаний зі змінами, перемогою, тріумфом, із силою і рухом. Сьогодні ви можете проявити рішучість у своїх діях, добре розлучатися з шкідливими звичками

12 КВІТНЯ. 5 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 7.42
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

Зростаючий Місяць. Це день прояву мудрості. Зважтеся на нестандартні рішення, вони принесуть добрі результати. Ніяких планів сьогодні краще не будувати, а слідувати за своїми бажаннями та інтуїцією.

13 КВІТНЯ. 6 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 8.24
МІСЯЦЬ У РАКУ (20.47)

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

14 КВІТНЯ. 7 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 9.20
МІСЯЦЬ У РАКУ

Зростаючий Місяць. Надайте підтримку тим, хто її потребує. Цього дня можна багато що поправити в людських відносинах, повернути життя на краще.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 1 ДО 7 КВІТНЯ

ОВЕН

У цей період з'явиться небезпека потрапити під вплив власних ілюзій і самообману. Цей тиждень дозволить вам дійти згоди з партнером або знайти мир у душі.

ТЕЛЕЦЬ

Цього тижня на вас чекає занепад життєвих сил і творчої енергії. Дотримуйтеся у всьому міри, особливо це стосується гострого і солоного.

БЛИЗНЮКИ

Ви відчуєте емоційний підйом, проте у жодному випадку не втрачайте розсудливості. Спортивне тренування може закінчитися травмою. Приділіть більше уваги дітям.

РАК

Початок тижня може принести чимало подвійних ситуацій, що вимагають такту і витримки. Того, хто не замислюється про далекі труднощі, підстерігають близькі неприємності.

ЛЕВ

Вам краще відпочити: у справах успіху не чекайте. Непередбачені події можуть призвести до серйозних конфліктів вдома.

ДІВА

Не спокушайтеся цінковими пропозиціями. Ваша прискіпливість може спровокувати конфлікт між вами і коханою людиною. Добре підуть справи у фінансистів.

ТЕРЕЗИ

Тиждень позначений важливими змінами і отриманням несподіваних неприємних новин. У стосунках з начальством не рекомендується втрачати відчуття міри і такту.

СКОРПІОН

Можливо, настав час відплатити тим, хто допомагав вам раніше. Хочете покохати королеву або заробити мільйон? Тоді це ваш час.

СТРЕЛЕЦЬ

Тиждень сприятливий для будівельників, для зайнятих у сферах техніки і послуг. Виникне безліч невідкладних справ – навряд чи їхнє здійснення піде вам на користь.

КОЗЕРІГ

Цей період хороший як для розумової, так і для фізичної роботи. Вас можуть чекати нагороди або осуд, залежно від того, як ви діяли в минулому.

ВОДОЛІЙ

Ви зможете почати будь-яку складну справу. Ви зможете інтуїтивно зрозуміти, як погоджувати ваші особисті честолюбні задуми з бажаннями оточуючих вас людей.

РИБИ

Ви отримаєте задоволення від будь-якого фізичного навантаження – так ви скинете напругу, що накопичилася. Гарний час для успішного оформлення на новому робочому місці або здійснення сміливого проекту.

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 03.04.2024р.

Замовлення № 13100
Загальний наклад 12 000 прим.
(за передплатою 5 200 прим.)

Віддруковано у видавничій ТОВ «АСМІ», м. Полтава,
пров. Перспективний, 8, тел. (05322) 2-57-69
asmi.business-guide.com.ua

Свідцтво про реєстрацію

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

Рубрики та матеріали з позначкою *

друкуються на правах реклами
Відповідальність за зміст публікацій
несе автор, за зміст реклами –
рекламодавець.
Редакція може не поділяти думку
автора публікацій.
Рукописи не повертаються.

ПЕРЕДПЛАТНИЙ

ІНДЕКС

01600

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА

Психологиня Кристина Петриченко каже, зараз дуже важливо турбуватися про три свої стани – тіло, емоції, думки. Є рутинні рішення, які допоможуть підтримати ментальне здоров'я

– Ми працюємо з тілом, робимо щось просте, те, що під силу та подобається саме вам. Це можуть бути танці, розтяжка, гімнастика. Це допоможе скинути навантаження.

Раджу масажі, вони мають бути зараз обов'язковими. Нам бракує дотиків. Багато людей залишилися самі, у когось сім'я роз'єднана і людям не вистачає обіймів, дотиків.

Якщо ж маєте поруч рідних – обіймайтеся, тримайтеся за руки, давайте тілу розслаблення.

Також підійде плавання, лазня. Прогулянки, свіже повітря – це все допоможе тілу.

Для емоцій можна працювати зі спеціалістом, зараз багато безкоштовних практик, гарячих ліній, куди можна звернутися по допомогу та підтримку.

– Чи допоможуть медитації й творчість? Вони є інструментом для подолання стресу?

– Так, звісно. Можна малювати свої емоції, писати листи про те, що відчуваєте.

Інколи нам складно про це думати, спробуйте про це написати. Записані негативні думки можна спалити, так вам стане легше.

Готуйте з тіста печиво, хліб.

Ліпіть із пластиліну – через роботу руками знімається психологічна напруга.

Робіть вправи на дихання.

Також допомагають усамітнені прогулянки: вимкнули музику, телефон і йдете на прогулянку.

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

Так прості задачі для мозку допоможуть відключитися від важких думок та перезавантажитися.

– Одне з найскладніших завдань для українців зараз, це знайти нові сенси. Війна вибила землю з-під ніг, забрала те, у що вірили. Як їх знову віднайти?

– У нас є дві базові, рушійні емоції – цікавість та страх. Якщо ми втрачаємо саме цікавість, знайти нові сенси дуже складно. Треба віднайти те, що вас зацікавить.

У вас є можливість побудувати себе нового. Ставте нові задачі та цілі, так ви сформуйте нові сенси.

Багато людей зараз опановують нову професію, змінюють життя. Шукайте сенси у нових умовах. Не картайте себе, станьте собі другом, не треба знецінення, навіть якщо щось не вийшло. Наша задача сьогодні – жити цей день. Якщо ти у таких умовах здатен йти на роботу, допомагати ближнім – ти вже молодець, тобі вже є за що себе похвалити. Будуйте нові сенси з невеликих досягнень.

ТВОРЧІСТЬ НАШИХ ЧИТАЧІВ

ПРОМІНЬ ВІРИ

Сирість пронизує кожну клітиночку тіла. Болісна суміш наповнить душевну струну. В ній домінує напруга, така наболіла. Від повідомлень пульсуючий нерв – не засну.

Ось і сьогодні отримана звістка тривожна. Сумно... Який же для долі готується шлях? В розпачі знову звертаюся вкотре: «О, БОЖЕ!» Відчай – непрошений гість, не позбутись ніяк.

В пошуках ліків, які подолають хворобу та протидіють отруті, що нищить дотла. Віри промінчик нашіптує: «Все буде добре!» Ранок від темряви нас відсторонить та зла.

Тетяна ЯКОВЕНКО

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

«Якщо пільговик отримав новий паспорт, чи має він повідомляти про це Пенсійний фонд?»

– Облік пільговиків ведеться в Реєстрі осіб, які мають право на пільги, шляхом формування на кожного персональної облікової картки.

У разі зміни паспорта необхідно внести відповідні зміни до створеної персональної облікової картки пільговика.

Для коригування інформації (зокрема, про зміну реквізитів паспорта громадянина України) пільговик має протягом 30 днів повідомити орган Пенсійного фонду України (пункт 8 Положення про Реєстр осіб, які мають право на пільги, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 29.01.2003 № 117).

Подати заяву про внесення відомостей до Реєстру осіб, які мають право на пільги, можна:

- особисто, звернувшись до обраного сервісного центру Пенсійного фонду України або до уповноважених посадових осіб виконавчого органу сільської, селищної, міської ради відповідних територіальних громад, центрів надання адміністративних послуг;
- поштою, надіславши документ на адресу органу Фонду;
- онлайн – через вебпортал електронних послуг Пенсійного фонду України, мобільний застосунок «Пенсійний фонд» або через «Портал Дія».

«Чи дадуть субсидію, якщо людина зі складу сім'ї працює в іншому місті?»

– Якщо у житловому приміщенні разом із батьками зареєстровано когось повнолітнього та працездатного, але він не проживає за адресою реєстрації, оскільки працює в іншому місті, житлова субсидія може бути призначена без урахування його доходів у разі надання довідки з місця роботи.

Якщо немає можливості надати таку довідку, то цю інформацію слід зазначити у декларації. У такому разі субсидія призначається на підставі акта обстеження матеріально-побутових умов домогосподарства.

Такий акт складається посадовцем сільської, селищної, міської, районної у місті ради і передається до органу Пенсійного фонду.

«Як визначається розмір допомоги по безробіттю?»

– На розмір допомоги по безробіттю впливають страховий стаж, загальний і за попередні 12 місяців, причина звільнення та розмір зарплати на попередній роботі.

Застрахованим особам, визнаним у встановленому порядку безробітними, страховий стаж яких протягом 12 місяців, що передували реєстрації особи як безробітної, становить не менше семи місяців, – ідеться в повідомленні.

Допомога по безробіттю визначається у відсотках до середньої зарплати, залежно від страхового стажу. Однак вона не може бути меншою за мінімальний розмір допомоги по безробіттю, встановлений для цієї категорії осіб:

- до 3 років – 50%;
- від 3 до 6 років – 55%;
- від 6 до 12 років – 60%;
- від 12 до 18 років – 65%;
- від 18 до 24 років – 70%;
- від 24 до 30 років – 75%;
- понад 30 років – 80%.

Зазначається, що на 10% може збільшитися розмір допомоги для особи, страховий стаж якої становить щонайменше 15 років і яка протягом 15 років, що передували місяцю надання статусу зареєстрованого безробітного, не одержувала допомоги по безробіттю.

«Що робити пацієнту, якщо не надходить смс із кодом погашення рецепта?»

– У МОЗ пояснили, що СМС-повідомлення від електронної системи охорони здоров'я – це важливий інструмент комунікації системи з пацієнтом. Існує кілька причин, чому СМС із номером і кодом погашення електронного рецепта не надійшло на телефон. Одна з них – ваш поточний номер телефону відрізняється від того, який вказано під час реєстрації в ЕСОЗ. Ви могли вказати неправильний номер, загубити доступ до нього або ж із часом змінили його.

Тож якщо СМС не надходять, потрібно звернутися до лікаря (первинної медичної допомоги або лікаря-фахівця під час консультації), щоб перевірити, чи є коректним вказаний вами раніше номер у ЕСОЗ.

Якщо ваш номер телефону, вказаний у ЕСОЗ, є неактуальним, його необхідно змінити за першої нагоди, для того, щоб надалі безперешкодно отримувати е-рецепти, направлення та медичні висновки.

Інша причина, чому не надходить СМС із кодом погашення електронного рецепта, – ви обрали офлайн-метод автентифікації, тобто не за допомогою номера телефону, а через документи. У такому разі потрібно звернутися до лікаря – він має надрукувати вам інформаційну пам'ятку до рецепта, яка містить номер рецепта та код його погашення. Інформація, зазначена саме в цій інформаційній довідці, а не СМС-повідомлення, буде підставою для отримання потрібних вам ліків чи медвиробів в аптеці.

Третя причина відсутності СМС-повідомлення з номером і кодом погашення електронного рецепта може бути пов'язана з певними

технічними проблемами, зокрема із самим телефоном або ж із роботою мобільного оператора.

У такому разі рекомендується перевірити, чи справний ваш телефон і чи не заповнена його пам'ять, а лікар може повторно надіслати вам СМС у період, коли, наприклад, відновиться зв'язок.

Зазначається, що в будь-який час можна змінити метод автентифікації, щоб СМС-повідомлення від ЕСОЗ (зокрема і про рецепти) надходили на ваш телефон. Для цього потрібно звернутися до лікаря і попросити його допомогти вам це зробити.

«Які умови отримання та розмір надбавки до пенсії за донорство?»

– На надбавку до пенсії за донорство можуть розраховувати українці, які мають статус почесного донора. Цей статус набувають особи, які здали безкоштовно 40 разових максимально допустимих доз крові або 60 разових максимально допустимих доз плазми крові.

Доплата до пенсії становить 10% від прожиткового мінімуму. Ця сума додається до основної виплати пенсіонера. При зростанні прожиткового мінімуму зростає і сума щомісячної доплати.

ПОРАДИ ЧИТАЧА



Шановна редакціє! Я – багаторічна передплатниця вашого видання. Кожного четверга чекаю на листонішу, щоб почитати газету. Мені все дуже подобається, одне побажання – я би з радістю читала поради по здоров'ю від постійних читачів газети. Колись на ваших сторінках люди писали поради, я навіть підбірку робила для себе, вирішуючи їх. На жаль, зараз цього немає. Сподіваюсь, ця рубрика повернеться. А поки хочу сама поділитися рецептом, який мені дуже допоміг минулого тижня. Багато років я його використовую – може комусь також стане у нагоді.

Коли у мене починають боліти (нити) зуби, вгамувати біль допомагають полоскання настоянкою зеленого чаю з часником. Для її приготування потрібно 1,5 столової ложки зеленого чаю заварити в склянці окропу і настоювати протягом 10 хвилин. Потім до чаю додати натерті на дрібній тертці п'ять зубчиків часнику. Після цього суміш настоювати ще 10 хвилин, потім процідити і рідиною, що вийшла, полоскати хворий зуб. Біль зникає вже після першого полоскання. За необхідності процедуру можна повторювати протягом дня необмежену кількість разів.

З повагою, Галина Михайлівна ЛИСЕНКО, 69 років, Горішні Плавні

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.



Першокласники 1963 року. Кременчук, Ревівка

ФОТО З АРХІВУ ОЛЕКСАНДРА СУПРУНА