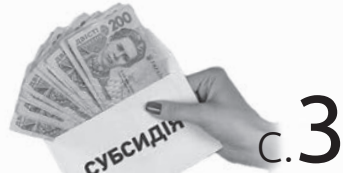


Як аптекарі
обдирають вас на
ліках

Секрети інтернет-аптек

 с. 14

Кому слід звернутися
за перепризначенням
субсидії

 с. 3

Про роботу
терцентрів
та соціальних
працівників

 с. 4

Викиньте це
негаймо

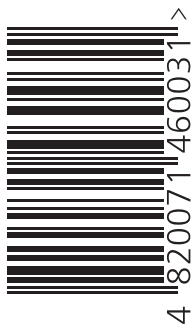
Який одяг не слід носити
жінкам після 50

 с. 15

Поради читачів

Найпотужніша олія від
багатьох хвороб

 с. 16



Ціна 10 грн.

Для ДОМУ і сім'ї[®]

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

№18 (1097), 4 травня 2023 року



Читайте нас
у соцмережах

ЧИ МОЖНА РОЗРАХОВУВАТИСЯ СТАРИМИ БАНКНОТАМИ

**НБУ розпочав вилучення старих
банкнот номіналом 5, 10, 20 и 100
гривень**

Національний банк від 1 січня 2023 року розпочав поступово вилучати з обігу паперові банкноти номіналами 5, 10, 20 та 100 гривень зразків 2003–2007 років (попереднього покоління)

Замість них в обіг надійдуть оновлені банкноти та монети:

- монети номіналами 5 та 10 гривень зразка 2018 року;
- банкноти номіналами 20 та 100 гривень нового покоління.

НБУ спільно з банками поступово вилучає з готівкового обігу ці банкноти. Поступово в обігу банкнот попереднього покоління ставатиме дедалі менше, а їхнє місце посядуть відповідні «сріблясті» монети номіналом 5 та 10 гривень зразка 2018 року та оновлені банкноти номіналом 20 та 100 гривень – із сучасним дизайном та посиленою системою захисту.

Але хвилюватися нема про що: старі банкноти залишаються дійсними платіжними засобами. Громадяни зможуть продовжувати ними розраховуватися без обмежень, їх не потрібно буде спеціально обмінювати.



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

Віримо в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

ВІКНА ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗІ ТА РОЛЕТИ

ЗНИЖКИ, ЯКІ
ЗІГРІВАЮТЬ!


**РОЗСТРОЧКА
БЕЗ %**
від виробника
до 6 місяців

Instagram: [intera_lux](https://www.instagram.com/intera_lux)
м.Кременчук, пр. Свободи 32
096 099 46 52 ☎ 050 054 05 95
<https://interalux.net>

privatka.ua
82 000 перевірок сторінок на сайті
22 470 відгукувань за місяць
743 унікальних відгукувань на день

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
УКРАЇНИ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПОПРИ ВІЙНУ ГАЗЕТА ЖИВЕ!

Дякуємо друзям:

World Association
of News Publishers

AGORA

Norske Skog

Асоціація
«Незалежні регіональні
видавці України»

Українська
Студентська
Ліга

KINSELLAR

Разом до перемоги!

КУПОН НА ЗНИЖКУ
КУПОН ДІЄ НА ПОСТІЙНІЙ ОСНОВІ

**ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В
"ОКУЛЮС"**

ПОВЕРНЕМО ЗІР

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

**ЛІКУВАННЯ
КАТАРАКТИ**
5500 грн

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

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

РОБИМО РОЗСТРОЧКУ

3 КУПОНОМ ЗНИЖКА 50 грн
3 КУПОНОМ ЗНИЖКА 50 грн

**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

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

*вартість вартість зніжка 5%

ФАСАД
салон вікон та дверей

ВІКНА ТА ДВЕРІ
ПІДВІКОННЯ
ВІДЛИВИ
УКОСИ
ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ
ЖАЛЮЗІ
РОЛЕТИ

ЗАМІР
БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

fasad-vikna.com.ua
[facebook.com/Fasadk](https://www.facebook.com/Fasadk)

КОШТИ

НА ВІДНОВЛЕННЯ КУЛЬТУРНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ ЗНАДОБИТЬСЯ 7 МЛРД ДОЛАРИВ

Російськими окупантами вже пошкоджено або зруйновано 1373 заклади культури та понад 550 пам'яток культури. На їхню відбудову знадобиться близько 7 млрд доларів



Заступниця міністра культури та інформаційної політики України Галина Григоренко розповіла, що важливою частиною роботи України є документування пошкоджень відповідно до міжнародних стандартів.

Крім того, відбувається консервація будівель з метою запобігання руйнувань, з розрахунком їхнього подальшого відновлення після Перемоги.

«За приблизними підрахунками Світового банку, культурна відбудова коштуватиме 7 млрд доларів», - повідомила Григоренко про орієнтовні потреби для відновлення культурних об'єктів.

Чиновниця також нагадала, що росіяни грабують українські музеї та бібліотеки на окупованих територіях. Так, із музеїв Херсона вони викрали до 70% експонатів.

200 МІЛЬЙОНІВ ГРИВЕНЬ НА БЕЗКОШТОВНІ ВАУЧЕРИ НА НАВЧАННЯ

Цього року на безкоштовні ваучери на навчання з держбюджету виділили 200 млн грн. Як заявила очільниця Мінінтеграції Ірина Верещук, таке фінансування дозволить видати ваучери вісьмом тисячам людей



Зокрема ваучери на перепідготовку за робітничою професією, підготовку за спеціальністю для здобуття ступеня магістра або магістра за іншою спеціальністю, спеціалізацію чи підвищення кваліфікації можуть отримати внутрішньо переміщені особи, ветерани, люди з інвалідністю та особи, старші за 45 років.

Наразі обрати можна із 70 спеціальностей. Надалі цей перелік буде розширено. Як зазначила Верещук, якщо програма буде успішною, то в майбутньому її фінансування збільшать.

ЗАБОРОНА

НІЯКИХ Z, O, V!

Кабінет міністрів заборонив автомобільні номерні знаки, які містять символіку, що асоціюється з повномасштабним вторгненням РФ в Україну

Відповідне рішення закріплене постановою уряду №367 від 21 квітня. Даною постановою внесено зміни до постанови уряду «Про запровадження номерних знаків транспортних засобів, що виготовляються за індивідуальними замовленнями їх власників». Внесеним доповненням забороняють використовувати «символіку комуністичного тоталітарного режиму, націонал-соціалістичного (нацистського) тоталітарного режиму та воєнного вторгнення російського нацистського тоталітарного режиму в Україну».



Таким чином, рішенням уряду заборонено замовляти номерні знаки для автовок, які містять серед іншого символіку російського вторгнення в Україну. Потенційно під заборону можуть потрапити, зокрема, літери Z, O, V.

ДОМУ СІМ'Ї

В УКРАЇНІ ХОЧУТЬ ЗАБОРОНИТИ АРОМА-ТЮТЮНОВІ ВИРОБИ

На українських курців невдовзі можуть чекати кардинальні зміни. Народні депутати ініціювали законопроект щодо заборони на продаж будь-яких ароматизованих тютюнових виробів. Про це свідчить зареєстрований у Верховній Раді України законопроект № 9227

Так, у записці пояснення йдеться про те, що серед українців стрімко зростає вживання новітніх тютюнових виробів, у тому числі електронних. Також стрімко поширюється тенденція серед молоді 18-29 років куріння тютюнових виробів зі смако-ароматичними добавками.

Тому нардепи пропонують заборонити оптову, роздрібну торгівлю та імпорту для продажу в Україні:

- нових тютюнових виробів із запахом та/або смаком диму (електронні сигарети, включаючи Glo та IQOS);



• нових тютюнових виробів, що містять смако-ароматичні добавки у фільтрі, папері, упаковці, капсулі або мають такі технічні характеристики, що дозволяють змінювати запах або смак сигарет, тютюну для самокруток або інтенсивність диму.

Тобто таким чином ініціатори законопроекту хочуть зменшити кількість курців саме серед дітей та молоді, яка останнім часом стрімко зростає.

COVID-19

УРЯД ПРОДОВЖИВ ДІЮ КАРАНТИНУ ДО 30 ЧЕРВНЯ

Кабінет міністрів України через COVID-19 продовжив режим надзвичайної ситуації в єдиній державній системі цивільного захисту, а також карантин на всій території України до 30 червня 2023 року

«Повномасштабна війна відвернула нашу увагу від пандемії, водночас COVID-19 нікуди не зник. Люди продовжують хворіти, а дехто – помирати. Через коронавірус ми щотижня втрачаємо близько ста людей. І хоча загалом у світі є загальна тенденція до зниження захворюваності на COVID-19, однак у Європейському регіоні спостерігається зростання цього показника.

Очікувати на збільшення кількості нових випадків COVID-19 на території України можна буде цієї весни. Проте динаміка зростання захворюваності залежатиме від варіанту SARS-CoV-2, який циркулюватиме, та рівня охоплення вакцинацією населення», – зазначив Ігор Кузін, заступник міністра охорони здоров'я – головний державний санітарний лікар України.



Також він зазначив, що рівень вакцинації в Україні залишається недостатнім для формування колективного імунітету до COVID-19.

СУБСИДІЯ

КОМУ СЛІД ЗВЕРНУТИСЯ ЗА ПЕРЕПРИЗНАЧЕННЯМ СУБСИДІЇ

З травня житлові субсидії на неопалювальний сезон більшості одержувачів буде перепризначено автоматично, за умови, що не змінилися дані про їхній майновий стан чи склад домогосподарств. Водночас серед одержувачів є певна категорія, якій субсидію на неопалювальний період буде призначено після надання заяви та декларації

На наступний термін житлова субсидія призначається за особистим зверненням, якщо:

- члени домогосподарства орендують житлові приміщення для проживання, за які сплачують житлово-комунальні послуги;
- кількість фактично проживаючих зареєстрованих осіб у домогосподарстві менша, ніж кількість зареєстрованих;

- домогосподарство претендує на призначення житлової субсидії на придбання скрапленого газу, твердого та рідкого пічного побутового палива;
- у складі домогосподарства є внутрішньо переміщені особи, які отримують субсидію за адресою, відмінною від місця реєстрації.

Виключно на підставі звернен-



ня громадянина надається на неопалювальний сезон також житлова субсидія, якщо в опалювальний сезон розмір плати за житлово-комунальні послуги, внеску/платежу на оплату витрат на управління багатоквартирним будинком у межах соціальної норми житла та соціальних нормативів житлово-комунального обслуговування не перевищував обсягу обов'язкового відсотка платежу. Тобто субсидію було призначено 0,00 грн.

У разі подання заяви протягом двох місяців з початку неопалювального сезону житлова субсидія призначається з початку такого сезону, але не раніше дня виникнення права на її отримання.

СТАЛО ВІДОМО ЩО...

...в Полтавській області 3 600 безробітних долучилися до проєкту «Армія відновлення». До проєкту вже залучено 15,7 тисячі безробітних у 17 регіонах. Полтавщина в лідерах серед інших областей. Види суспільно корисних робіт залежать від потреб області, які визначає її керівництво, — від фасування гуманітарної допомоги до будівництва укриттів, розбору завалів і відновлення житлових будинків.



... Укрзалізниця відновила сполучення до Покровська.

Минулого тижня національний перевізник відкрив продаж квитків на регулярні рейси з міста Покровськ, що на Донеччині. Раніше звіти курсували лише евакуаційні поїзди. З 28 квітня розпочали курсувати безпересадкові групи вагонів у складі рейсів: 86/234-233/85 Львів – Покровськ – Львів та 80/234-233/79 Київ – Покровськ – Київ.



... цього року родини з новонародженими забезпечать 61 456 «пакунками малюка».

На це в держбюджеті закладено понад 1,4 млрд грн. Таким чином, усі родини з новонародженими, які обиратимуть «пакунки малюка» не в грошовій, а в натуральній формі, будуть ними забезпечені. Наразі нестачі «пакунків» у медзакладах немає.



ПЕНСІОНЕРИ «МОЛОДШАЮТЬ», ЗАКОНОДАВСТВО ПОТРЕБУЄ ЗМІН

У зв'язку зі збільшенням кількості громадян, які мають право на достроковий вихід на пенсію (одержувачі пенсії в разі втрати годувальника, одержувачі пенсій по інвалідності, учасники бойових дій тощо), середній вік виходу на пенсію стрімко зменшується

Про це заявили під час засідання парламентського комітету з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів.

Наразі середній вік виходу на пенсію становить 53,8 року. Хоча право на призначення пенсії за віком мають чоловіки та жінки після досягнення 60, 63 або 65 років.

Як наголошують у комітеті, така тенденція посилює навантаження на солідарну систему загальнообов'язкового державного пенсійного страхування, яка наразі є збитковою й фінансується державою.

У зв'язку з цим законодавство потребує змін, зокрема йдеться про пенсійну реформу й запровадження накопичувальної пенсійної системи.

Тим часом, в уряді пропонують утримувати із зарплат українців 7-10% на пенсію.

Міністерка соціальної політики Оксана Жолнович повідомила, що саме стільки потрібно для забезпечення гідної пенсії.



Зараз середня пенсія в Україні досягла 5300 грн. Звичайно, середній розмір пенсії – це дуже узагальнене поняття. Хтось може отримувати майже 10 тисяч гривень, а хтось – до 2 тисяч гривень.

Отже, в Україні одержують:

- до 2000 гривень – 67859 осіб (0,8%);
- від 2001 до 3000 гривень – 3 185057 (29,8%);
- від 3001 до 4000 гривень – 2 282090 (21,3%);
- від 4001 до 5000 гривень – 1 626 671 (15,3%);
- від 5001 до 10000 гривень – 2 475515 (23,1%);
- понад 10000 гривень – 1 059978 (9,9%).

РОЗ'ЯСНЕННЯ

ЯК РІДНИМ ОФОРМИТИ ЗАРПЛАТУ ЗНИКЛОГО БЕЗВІСТИ ВІЙСЬКОВОГО

Родина зниклого безвісти військового може отримувати його заробітну плату після підтвердження факту зникнення

Щоб оформити грошове забезпечення зниклого безвісти військовослужбовця, рідним необхідно звернутися до територіального центру комплектування та соціальної підтримки. Бланк заяви можна отримати безпосередньо у військкоматі або ж у регіонального координатора Уповноваженого зі зниклих безвісти.

При собі необхідно мати:

- копії сторінок паспорта всіх повнолітніх членів сім'ї з даними про прізвище, ім'я, по батькові й реєстрацію місця проживання (перебування);
- довідку про реєстрацію місця проживання (перебування) членів сім'ї (у разі відсутності такої інформації в паспорті);



- копію свідоцтва про шлюб (за наявності);
- копії свідоцтв про народження дітей (за наявності);
- копії довідки про присвоєння індивідуального податкового номера.

ВАЖЛИВО

ГАРЯЧА ЛІНІЯ ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ТА ЇХНІХ РОДИН

На Полтавщині запрацювала обласна спеціалізована гаряча лінія для допомоги учасникам бойових дій, родинам мобілізованих і загиблих бійців

Про це повідомив начальник Полтавської ОВА Дмитро Лунін.

Звернувшись до контакт-центру, можна:

- отримати консультацію про

чинні в громадах програми захисту і підтримки зазначених категорій населення;

- отримати контактну інформацію й алгоритм вирішення питань, що турбують;

- оформити офіційне звернення для розгляду органами влади, місцевого самоврядування, підприємствами, установами та організаціями області.

Номер гарячої лінії— 095-186-53-60. Фахівці контакт-центру на зв'язку з понеділка по п'ятницю, з 9-ї до 18-ї години.

СТАЛО ВІДОМО ЩО...

...торік видатки на соціальний захист населення збільшили на 25 %. За словами Прем'єр-міністра України Дениса Шмигала, попри безпрецедентні виклики, повною мірою вдалося профінансувати всі ключові видатки бюджету. Зокрема, завдяки програмі «ЄПідтримка» 4,8 млн українців отримали по 6,5 тис. грн одноразової допомоги. Крім того збільшили видатки на: оборону (у 9 разів), безпеку (у 2,5 раза), охорону здоров'я (на 8 %).



...шість населених пунктів відбудують за принципом «краще, ніж було». Ідеться про населені пункти, які зазнали страшних руйнувань внаслідок збройної агресії росії. Відновлення буде комплексним, із системним підходом, новим плануванням та повною трансформацією цих населених пунктів.

Відбудують селище Бородянку та село Мошун, місто Тростянець на Сумщині, село Посад-Покровське на Херсонщині, село Циркуни на Харківщині та село Ягідне на Чернігівщині.



...школи не переводитимуть на 12-річну систему наступного року.

Перехід попередньо відбудеться у 2027 році. Прискорений перехід на 12-річну систему як основний інструмент для подолання освітніх втрат неможливий, адже для нього потрібні державний стандарт про профільну старшу школу, який лише розробляють, а також чималі кошти, які в бюджеті не передбачені.



РОБОТА НАД ПОМИЛКАМИ

У «ДДС»№ 17 на сторінці 1 вкра-лася помилка. У тексті «Скільки коштуватиме електроенергія» слід читати: «Наразі тариф - 1,44 грн/

кВт-год і 1,68 грн/кВт-год у випадку споживання від 250 кВт-год на місяць. Він дійсний до 1 червня». Вибачаємось за помилку.

ДОВІДКОВА «ДДС»

ЯК ОТРИМАТИ МАТЕРІАЛЬНУ ДОПОМОГУ

Мешканці Кременчуччини, які мають потребу у дороговартісному лікуванні (в тому числі й онкологічних хвороб) або знаходяться у скрутному матеріальному становищі (через втрату роботи внаслідок військової агресії, поховання рідних), можуть звернутися по матеріальну допомогу



За додатковою інформацією звертайтеся до управління по роботі зі зверненнями громадян за адресою: вул. Небесної Сотні, 54, кабінет 4-а. Графік роботи: 8.00-17.15 (з понеділка по четвер), 8.00-16.00 (п'ятниця). Телефон для довідок: 098-988-31-33.

ПИТАННЯ РУБА

ПІДВИЩЕННЯ ПЕНСІЙ €, АЛЕ ЙОГО НЕМАЄ

Працюючі пенсіонери скаржаться, що вони досі не отримали анонсованого місяць тому підвищення пенсії

Як пояснила в ефірі телемарафону голова Мінсоцполітики Оксана Жолнович, підвищені виплати вони отримають лише з 1 червня.

Хоч перерахунок відбувся у квітні, оновлені суми видадуть

влітку і одразу за три місяці.

Затримка пояснюється тим, що дані про сплачені внески із зарплат цього року надходять до Пенсійного фонду із запізненням.

Нагадаємо, згідно із законом, на перерахунок пенсії у квітні мали право працюючі українці, які продовжили роботу після призначення пенсії та за час роботи одержали не менше 24 місяців додаткового стажу.

ПІЛЬГИ

ДОТРИМУЄШСЯ НОРМ – ПЛАТИШ МЕНШЕ

Громадянам України доступні пільги на газопостачання. У Пенсійному фонді нагадали, яких соціальних норм необхідно дотримуватись, щоб отримати пільги на оплату житлово-комунальних послуг і зокрема на газопостачання

Це певні соціальні норми:

- з газопостачання за наявності газової плити та централізованого гарячого водопостачання — 3,3 кубометра на людину на місяць;

- з газопостачання за наявності газової плити за відсутності централізованого гарячого водопостачання та газового водонагрівача — 5,4 кубометра на людину на місяць;

- з газопостачання за наявності газової плити та газового водонагрівача — 10,5 кубометра на людину на місяць.

Також українці можуть скористатися пільгою з управління багатоквартирним будинком — 21 квадратний метр загальної площі на одну особу та додатково 10,5 квадратного метра на сім'ю. Коли фактична площа житла (квартири) менша, застосовується фактична площа.

«ПРОМІНЦІ СВІТЛА» ДЛЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ

Які послуги надають соціальні працівники?

Літні люди потребують нашої підтримки та піклування, у цьому немає сумнівів. Але далеко не завжди близькі родичі мають необхідні навички та вільний час, щоб приділяти їм достатньо уваги. А деякі люди похилого віку зовсім не мають родичів і можуть опинитися після виходу на пенсію в повній самоті

Не кожна людина похилого віку або людина з обмеженими фізичними можливостями може потрапити до пансіонату з догляду за літніми та інвалідами з різних причин. І тут на допомогу приходять працівники соціальної служби

У територіальних центрах соціального обслуговування населення є така посада «соціальний працівник». Вони займаються обслуговуванням населення вдома і для багатьох своїх підопічних стають «промінцем світла» і найближчою людиною.

А ще соціальному працівникові часто доводиться бути майстром на всі руки. Крім доставки ліків і продуктів, люди похилого віку часто потребують елементарної допомоги по дому. Іноді просять зібрати довідки у різних інстанціях, відвести на прийом до лікаря.

Однак найважливіша допомога, яку можуть надати працівники Центру соціального обслуговування літній самотній людині – це психологічна, адже самотність і немічність дуже важко переносяться.

«ДДС» поспілкувалися з директором Територіального центру соціального обслуговування (надання соціальних послуг) Крюківського району Департаменту соціального захисту населення Кременчуцької міської ради Кременчуцького району Полтавської області Ольгою Костянтинівною Мироною. Вона розповіла, які послуги надають працівники центру літнім людям.

– Ольго Костянтинівно, розкажіть, які є напрями роботи в центрі?

– Територіальний центр надає соціальні послуги за декількома напрямками. Це і догляд вдома, і соціальна адаптація, й інформування (надання інформації з питань соціального захисту населення, зокрема переліку та адрес надавачів соціальних послуг, умов їх отримання, тарифів на платні соціальні послуги; надання інформації щодо отримання медичної, правової допомоги, адміністративних послуг та інших видів допомоги, робіт, послуг), і консультування (допомога в аналізі життєвої ситуації, визначенні основних проблем, шляхів їх вирішення, складання плану виходу зі складної життєвої ситуації; психологічне консультування; надання інформації про соціально безпечну поведінку), і представництво інтересів, і натуральна допомога.

Якщо ми кажемо про догляд вдома, то це допомога підопічному в самообслуговуванні: дотримання особистої гігієни, рухового режиму. Соцпрацівник може навіть погодувати.

Також допоможе у веденні домашнього господарства: закупить і доправить продукти харчування, ліки та інші товари. Приготує їжу, виконає косметичне прибирання, допоможе оплатити комунальні платежі, випере білизну, виконає дрібний ремонт одягу.

Соцпрацівник організує взаємодію з іншими фахівцями та службами: викличе лікаря, працівників комунальних служб, транспортних служб тощо.

Тим, хто потребує, ми допомагаємо сформувати навички самообслуговування. Також ми надаємо допомогу в забезпеченні технічними засобами реабілітації, навчаємо користуватися ними тощо.

– Що таке соціальна адаптація? Що вона в себе включає?

– Соціальна адаптація допомагає людям впоратися зі змінами в їхньому оточенні, з незручністю при спілкуванні з незнайомими або малознайомими людьми, підвищити якість життя.

З віком літні люди стають вразливішими, їм складніше орієнтуватися у ситуації, яка швидко змінюється. Відчуваючи внутрішній дискомфорт, літні люди не можуть самостійно доглядати за собою і їм важко просити про допомогу, що погіршує їхній поточний стан.

Без заходів щодо соціалізації та постійного спілкування в літньому віці зростає ризик розвитку хвороби Альцгеймера і деменції. Люди похилого віку, які можуть вільно спілкуватися, ділитися своїми думками та переживаннями, активно брати участь у соціальному житті, почувуються краще.

Тому соціальна адаптація – це навчання, формування та розвиток соціальних навичок у літніх людей, умінь, соціальної компетенції. Те, що нам здається простим, наприклад, ті ж мобільні телефони, у людей похилого віку викликає багато питань.

Аби зробити життя наших підопічних цікавішим, терцентри організують клуби за інтересами, клуби активного дозвілля, університети третього віку та допомагають в організації денної зайнятості та дозвілля.

– Чи можуть ті, хто стоїть на обліку в терцентрі, звернутися, наприклад, по допомогу в оформленні документів? Чи можуть соцпрацівники бути законними представниками інтересів таких громадян?

– Також соціальна адаптація – це представництво інтересів, допомога в оформленні документів, сприяння працевлаштуванню, допомога літнім людям у зміцненні або відновленні родинних та суспільно корисних зв'язків.

Соціальні працівники можуть вести переговори від імені отримувача соціальних послуг за його дорученням (за бажанням – нотаріально оформленим). Ми надаємо також допомогу в оформленні або відновленні документів; сприяємо в реєстрації місця проживання або перебування; у забезпеченні доступу до ресурсів і послуг за місцем проживання, встановленні зв'язків з іншими фахівцями, службами, організаціями; допомагаємо у розшуку рідних та близьких.

– Літні люди та люди з обмеженими фізичними можливостями самостійно не можуть впоратися з елементарними домашніми справами, які вимагають фізичних зусиль. Чи можуть надати таку допомогу соцпрацівники?



Заняття в Університеті третього віку

– Так, такі послуги передбачені «натуральною допомогою». Тобто соцпрацівники можуть допомогти виконати невеликі ремонтні роботи, обробити присадибну ділянку, покосити траву біля будинку, порубати та розпилити дрова тощо.

Також наші підопічні можуть отримати перукарські послуги, послуги швачки, чоботаря, прання білизни та одягу.

– Як з цих послуг платні, які безкоштовні?

– В територіальному центрі всі послуги надаються безкоштовно!

– Як стати на облік у терцентрі, щоб отримувати послуги? Куди звертатися? Які потрібні документи?

– У територіальному центрі соціальні послуги надаються на:

- підстави заяви особи або її законного представника про надання соціальних послуг;
- звернення, повідомлення інших осіб в інтересах осіб/сім'ї, які потребують соціальних послуг.

Під час подання заяви, повідомлення пред'являються:

- паспорт громадянина України, посвідчення про взяття на облік бездомної особи за формою, затвердженою Мінсоцполітики;
- документ, що засвідчує реєстрацію у Державному реєстрі фізичних осіб – платників податків (картка платника податків), або дані про реєстраційний номер облікової картки платника податків з Державного реєстру фізичних осіб – платників податків, внесені до паспорта громадянина України.

До заяви, повідомлення додаються такі документи/копії (якщо викладених у них відомостей немає в державних електронних інформаційних ресурсах):

- копія довідки до акта огляду медико-соціальною експертною комісією за формою, затвердженою МОЗ (для осіб з інвалідністю);
- висновок про стан здоров'я особи, яка потребує надання соціальних послуг, за формою, затвердженою МОЗ (крім соціальних послуг, які надаються одноразово, екстрено (кризово));
- копія довідки про взяття на облік внутрішньо переміщеної особи (за наявності).

Для отримання соціальних послуг мешканцям Крюкова слід звернутися до територіального центру за адресою: вул. І. Приходька, 90.

У Кременчуці є ще один терцентр – Автозаводського району. Він знаходиться за адресою: проспект Свободи, 130.

– Ще декілька запитань від наших читачів. Чи можна отримати продуктові набори як гуманітарну допомогу?

– В діяльності територіального центру не передбачена видача гуманітарної допомоги у вигляді продуктивних наборів.

– Чи є банк одягу для нужденних? Де він знаходиться та як можна взяти одяг? Чи можна людям здавати одяг у банк? За яких умов і куди?

– В територіальному центрі створений банк одягу, який був у вжитку. Розташований за адресою: Кременчук, вул. Ковальська, 10/2.

З понеділка по п'ятницю, з 8.00 до 17.00, тут можна як отримати одяг, так і здати його для нужденних. Одяг приймається у випраному вигляді.

– Розкажіть про Університет третього віку? Чи працює він зараз? Які є факультети?

– Університет третього віку Крюківського району функціонує з 2011 року. В ньому створено шість факультетів: історико-краєзнавчий; містечкий; основи медицини та здорового способу життя; інформаційних технологій; основи психології; природознавства.

Але, на жаль, час вносить свої корективи. Коронавірус та війна не дали можливості працювати у звичному режимі. З метою безпеки зараз багато інформації викладається на сторінці Facebook «Університет III віку Крюківського району м.Кременчук» (<https://www.facebook.com/groups/1614067808798345>). Там є рубрики «Говоримо українською», «Миттєвості історії», теми про художників Полтавщини, гумор та багато іншого, дуже цікавого.

Після закінчення війни роботу Університету третього віку плануємо відновити в повному обсязі. А поки що у зв'язку із введенням воєнного стану на території України всі заходи у територіальному центрі, зокрема в Університеті третього віку, плануються щотижнево.

– Як стати студентом? Коли проходитиме набір? Які потрібні документи?

– Для вступу до Університету третього віку подається заява, оформлена в установленому порядку. Для отримання довідкової інформації щодо роботи Університету є телефон для довідок: +380677367719. Дзвоніть і ви отримаєте відповіді на всі питання.

– Чи є для людей похилого віку курси з користування смартфонами та комп'ютерами?

– Такі курси проводяться на факультеті Інформаційних технологій. Проходять вони за узгодженим графіком. Курси по смартфонах закінчилися в останню середу березня. Наступні плануються у жовтні 2023 року.

Для отримання додаткової інформації слід звертатися за адресою: вул. Ковальська, 10/2. Графік роботи: понеділок – четвер, з 8.00 до 17.15, п'ятниця – з 8.00 до 16.00. Субота та неділя – вихідні дні.

Мирослава УКРАЇНСЬКА



Учасники літературно-музичного заходу «Золоті зерна поезії Т.Г. Шевченка»



«Спортивні студенти»

ЧОРНОБРИВЦІ - НЕЗАМІННІ КВІТИ ДЛЯ ГОРОДНИКА

Чорнобривці є одними з найпопулярніших квітів серед городників. Їхні яскраві кольори і широкий спектр сортів роблять їх чудовим вибором для оздоблення садів, балконів і клумб. Але це не тільки красиві квіти, які прикрашають сад, вони також мають численні переваги для здоров'я рослин і біорізноманіття



Відлякують шкідників

Чорнобривці виділяють особливий запах, який не подобається багатьом комахам, що можуть завдати шкоди рослинам. Наприклад, вони відганяють мурашок, тлю, капустянку, колорадських жуків, та інших. Тому висаджуючи чорнобривці поруч з овочами або квітами, ви можете захистити їх від нападу шкідників.

Поліпшують ґрунт

Чорнобривці належать до родини айстрових, до якої також входять амброзія і подорожник. Це означає, що вони мають глибоку кореневу систему, яка проникає в ґрунт і збагачує його поживними речовинами. Крім того, чорнобривці здатні поглинати надлишок нітратів із ґрунту, що можуть бути шкідливими для інших рослин.

Мають лікувальний ефект

Чорнобривці не тільки корисні для саду, але й для людини. З їхніх квіток і листя можна приготувати настоянки, які мають протизапальну, антисептичну, знеболювальну та імуномодулюючу дію. Вони допомагають при застуді, головному болю, шлункових розладах, порізах та опіках. Також чорнобривці можна використовувати для косметичних цілей, наприклад, для очищення та освіження шкіри.

Створюють гарний настрій

Чорнобривці - це яскраві і радісні квіти, які можуть покращити настрій і додати фарб у ваш сад. Вони добре поєднуються з іншими квітами різних відтінків і форм. Ви можете створити з них букети та композиції для прикрашання будинку або подарунка. Чорнобривці також символізують вірність, довголіття та щастя.

Анастасія ДЖАБЕР

ЛАЙФХАК

ЯК ЗБЕРЕГТИ ПОДАРОВАНІ ТРОЯНДИ СВІЖИМИ І КРАСИВИМИ

Троянди - це одні з найпопулярніших і найелегантніших квітів, які часто дарують як знак любові, поваги або подяки. Але як зробити так, щоб троянди довше стояли і не в'янули? Ось деякі прості поради, які допоможуть вам продовжити життя трояндам і насолоджуватися їхньою красою

Правильно обробляйте

Перший крок - це правильно обробити троянди перед тим, як поставити їх у вазу. Для цього слід:

- відрізати кінці стебел на косий кут під проточною водою або в глибокому посуді з водою. Це допоможе запобігти утворенню повітряних бульбашок у стеблах, які перешкоджають поглинанню води рослиною.
- видалити всі листки та шипи з нижньої частини стебла, щоб вони не опинилися у воді. Це запобігне розвитку бактерій та гнилі, які можуть погіршити стан троянд.
- додати до води спеціальний консервант для квітів (який можна купити у магазині квітів) або домашній засіб, наприклад, цукор, лимонна кислота або аспірин. Це допоможе підтримати кислотно-лужний баланс води та зберегти свіжість троянд.

Поставте вазу з трояндами в прохолодне і затінене місце, подальше від прямих сонячних променів,

опалювальних приладів та фруктів. Це допоможе уникнути перегрівання, висихання троянд.

Доглядайте за трояндами регулярно

Другий крок - це регулярний догляд за трояндами, щоб вони довше стояли і не в'янули. Для цього:

- змінюйте воду у вазі щодня або через день, додаючи свіжий консервант або домашній засіб.
- обрізайте кінці стебел кожного разу, коли змінюєте воду, щоб покращити їхнє поглинання вологи.
- видаляйте всі зав'язі або пошкоджені пелюстки, листки та шипи.

Використовуйте хитрощі для збереження троянд

Третій крок - це використовувати деякі хитрощі, які допоможуть зберегти троянди. Ось деякі з них:

- Якщо троянди почали в'янути, допоможе гаряча вода. Спо-



чатку слід підрізати стебла на 2-3 см, а потім поставити букет у дуже гарячу воду. Температура води має бути такою, щоб якщо ви опустите в неї палець, то змогли витримати. Такі процедури мають тривати не довше 10 хвилин.

- Щоб троянди довше стояли, на ніч їх можна відправляти у "плавання", тобто поміщати у ванну з прохолодною водою. Бутона при цьому повинні бути на поверхні води.

Анастасія ДЖАБЕР

РЕЦЕПТИ

САЛАТ «КОУЛ СЛОУ» З МОЛОДОЇ КАПУСТИ

Салат оригінальний не лише за назвою, а й за приготуванням

Складові:

- цибуля ріпчаста - 1 шт
- капуста молода - 500 г
- морква - 1 шт
- вода - 500 мл
- винний оцет - 2 ст. л
- цукор - ст. л

Для соусу:

- легкий домашній майонез - 2 ст. л
- лимон
- соєвий соус - 2 ст. л

Приготування:

Підготуйте овочі. Цибулю наріжте дрібно, очищену моркву — тонкою короткою соломкою, капусту нашаткуйте і змішайте з



морквою у глибокій мисці. Тепер доведіть воду з оцтом і цукром до кипіння, перекладіть усі овочі на друшляк, а потім залийте їх гарячою рідиною. Потім слід злегка віджати овочі.

Для соусу вичавіть сік лимона та змішайте з ним майонез та соєвий соус. Капусту з морквою перемишайте з подрібненою цибулею і полийте салат соусом.

САЛАТ ІЗ МОЛОДОЇ КАПУСТИ З ОГІРКОМ, ЯБЛУКОМ І КОЛЬРАБІ

Назва цього салату вже віддає весняною свіжістю

Складові:

- капуста білокачанна - 1/2 качана
- кольрабі - 1 шт.
- кисло-солодке яблуко - 1/2 шт.
- огірок
- зелена цибуля - 1/2 пучка
- кріп - 1/2 пучка
- Для соусу:
- гірчиця - 1 ст. л.
- рідкий мед - 1 ч. л.
- сік лимона за смаком
- олія - 4 ст. л.
- сіль, перець за смаком

Приготування:

Спершу приготуємо соус. Усі складові для нього змішайте в невеликій посудині, злегка посоліть і поперчіть, гарно перемішайте. Залишаємо соус відпочивати за кімнатної температури.



Тепер підготуйте овочі та фрукти. Капусту тонко нашаткуйте, кольрабі та яблуко, не очищуючи, наріжте тонкою соломкою, огірок - тонкими скибочками або кружальцями.

Усі складові з'єднайте у салатнику, полийте соусом і перемішайте. Додатково можна заправити соус спеціями.

Перед подачею на стіл посипаємо салат подрібненою зеленню: кропом та зеленою цибулею.

САЛАТ ІЗ ЧЕРВОНОЮ РЕДИСКОЮ, ОГІРКОМ І РУКОЛОЮ

Складові:

- редиска червона - 1 пучок
- огірок
- зелена цибуля - 1 пучок
- рукола - 1 великий пучок

Для соусу:

- оливкова олія - 4 ст. л
- винний оцет - 2 ст. л
- сіль, перець до смаку

Приготування:

Зелену цибулю слід дрібно порізати ножом, а руколу розібрати на листочки. Огірок та редиску поріжте кружальцями. У глибокій мисці змішайте усі порізані складові.



Тепер переходимо до соусу: оливкову олію збовтайте виделкою з винним оцтом, додайте сіль і перець — готово. Поливайте салат соусом і повторно перемішайте.

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.

ВОРОТА ХВІРТКИ ЗАБОРИ
(цемент М-500)

СИПУЧІ МАТЕРІАЛИ

• Забір
• виготовлення
• Доставка та установка

097-240-76-03

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

ЯКІ АНАЛІЗИ ВАРТО РОБИТИ ЩОРОКУ

Здоров'я - це найцінніше, що має людина. Але часто ми не звертаємо уваги на своє самопочуття, доки не з'являються якісь симптоми або проблеми. Тим часом багато хвороб можна виявити на ранніх стадіях або навіть запобігти, якщо регулярно проходити профілактичні обстеження та здавати необхідні аналізи. Але які саме і чому?



Загальний аналіз крові та сечі

Ці аналізи дозволяють оцінити загальний стан організму, роботу кровотворної та сечостатевої систем, виявити можливі запальні процеси, анемію, інфекції тощо. Для цих аналізів беруть кров із пальця або з вени та сечу з першого ранкового сечовипускання.

Електрокардіограма

Це дослідження, яке дозволяє оцінити роботу серця, виявити порушення ритму, провідності, ішемію та інші патології. Для цього аналізу прикладають електроди до грудної клітки та кінцівок і реєструють електричну активність серцевого м'яза.

Флюорографія

Це дослідження, яке дозволяє оцінити стан легень, виявити туберкульоз, пневмонію, плеврит, новоутворення та інші хвороби. Для цього аналізу роблять рентгенографію грудної клітки та аналізують отримане зображення.

Гінеколог та мамолог для жінок

Ці спеціалісти допоможуть перевірити стан жіночого здоров'я, виключити або виявити гінекологічні та захворювання молочних залоз. Для цього слід пройти щорічний огляд у гінеколога. Також потрібно робити мамографію або УЗД молочних залоз для виявлення пухлин, кист, мастопатії тощо.

Уролог для чоловіків

Цей спеціаліст допоможе перевірити стан чоловічого здоров'я, виключити або виявити урологічні та сечостатеві захворювання. Для цього слід пройти щорічний огляд у уролога.

Та обов'язкові аналізи для людей, старших за 40 років

- рівень холестерину в крові;
- онкомаркери;
- біохімічне дослідження крові.

Анастасія ДЖАБЕР

ЯК АПТЕКАРІ ОБДИРАЮТЬ ВАС НА ЛІКАХ

Секрети інтернет-аптек

Ви звикли купувати ліки в звичайних аптеках? Ви не знаєте про існування інтернет-аптек або не довіряєте їм? Якщо так, то ви, можливо, не підозрюєте, що ви переплачуєте за ліки, які можна купити набагато дешевше в інтернеті



Що таке інтернет-аптека

Інтернет-аптека - це сайт, на якому ви можете замовити ліки, вітаміни, косметику та інші товари для здоров'я та краси. Ви можете обрати товар із каталогу, додати його до кошика, оплатити карткою або при отриманні та отримати його у найближчій аптечній мережі або на пошті. Все це ви можете зробити у будь-який час доби, не виходячи з дому.

Переваги інтернет-аптек

Інтернет-аптеки мають багато переваг перед звичайними аптеками, які роблять їх зручними та вигідними для споживачів. Ось деякі з них:

- Низькі ціни. Інтернет-аптеки економлять на оренді приміщень, зарплаті персоналу та інших витратах, тому можуть пропонувати своїм клієнтам лояльнішу цінову політику. Різниця в цінах на ліки в інтернет-аптеках і в стаціонарних аптеках становить близько 10%. Також ви можете порівняти ціни на різних сайтах та обрати найвигіднішу пропозицію.
- Широкий асортимент. Інтернет-аптеки можуть запропонувати вам не тільки загальнозвичайні ліки, але й рідкісні, ексклюзивні або новинки фармацевтичного ринку.
- Конфідентійність. Інтернет-аптеки допомагають зберегти вашу приватність та анонімність. Ви можете замовити ліки, про які ви не хочете, щоб хтось дізнався.
- Інформативність. Інтернет-аптеки надають вам багато корисної інформації про ліки, які ви хочете купити. Ви можете прочитати інструкції, відгуки, аналоги, поради та рекомендації про ліки, які вас цікавлять.
- Заощадження часу. Іноді буває так, що потрібних ліків немає в наявності в аптеках, і вам доводиться ходити або їздити по різних аптеках, стояти в чергах

та запитувати про наявність товару. Це може коштувати багато часу та нервів. Але якщо ви користуєтесь інтернет-аптекою, ви можете швидко та легко перевірити наявність ліків на сайті, замовити їх онлайн та отримати їх у найближчій аптеці або на пошті.

Однак, інтернет-аптеки також мають деякі недоліки, яким варто приділити увагу:

- Неможливість перевірити товар. Коли ви купуєте ліки в інтернет-аптеці, ви не можете перевірити їх на місці, подивитися на дату виготовлення та термін придатності, переважно це можна зробити, лише попередивши аптекаря про це при отриманні товару. Тому важливо обирати перевірені інтернет-аптеки, які гарантують якість та безпеку своїх товарів.
- Неможливість отримати товар одразу. Коли ви купуєте ліки в інтернет-аптеці, ви маєте чекати, доки ваше замовлення буде оброблено, скомплектовано та доставлено до вас або до найближчої аптеки. Це може зайняти від 15 хвилин до декількох годин, залежно від наявності товару, швидкості обслуговування та режиму роботи аптеки. Якщо вам потрібні ліки терміново, то інтернет-аптека може не бути найкращим варіантом.

Де можна замовити ліки в інтернеті

Tabletki.ua - це сервіс, який дозволяє порівнювати ціни в аптеках Кременчука, замовляти ліки онлайн та самовивозити з аптеки. Також можна прочитати інструкції, відгуки та аналоги ліків.

Apteka.net.ua - це карта аптек Кременчука, де можна побачити адреси, телефони, режим роботи та наявність ліків в аптеках. Також можна замовити товари онлайн та отримати доставку.

Анастасія ДЖАБЕР

НЕВРАЛГІЯ ТРІЙЧАСТОГО НЕРВА

До нас звернулася жінка зі страшним болем в обличчі. Не могла говорити, про симптоми писала на листочку. Після обстеження діагностували невралгію трійчастого нерва.

Трійчастий нерв розташований у задній черепній ямці. Ділиться на три гілки. Одна веде до ока, друга до верхньої щелепи, а третя - до нижньої щелепи. Через патологічні зміни трійчастий нерв, наче вузлечкою, обхоплює судина. Кожна її пульсація б'є по нерву і спричиняє розряди електричного струму в одній частині обличчя. Пацієнти не можуть ні їсти, ні спати. Вживають сильні знеболювальні. Проте ті знімають лише 30% відсотків болю.

Якщо консервативне лікування препаратами не допомагає, наступний етап - блокада нерва гліцеролом.

Під рентгенапаратом пацієнтці ввели препарат у вузол для розволоннення його. Це зняло біль. Процедура тривала майже годину. Жінка заговорила наступного дня після операції. До того ми не чули її голосу.

У 50% пацієнтів біль зникає на все життя. В решті - ефект триває до року, далі потрібно робити повторну блокаду. Якщо не допомагає, третім етапом є операція. Лікарі роз'єднують судину та нерв. Між ними ставлять тefлонову прокладку.

З усіх операцій у Міжнародному центрі нейрохірургії майже 20% виконують саме на трійчастому нерві

096 923 65 79 ☎ 099 309 20 21

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

СЕЗОН КЛІЩІВ: ЯК ЗАХИСТИТИ СЕБЕ ТА ДОМАШНІХ ТВАРИН ВІД ПАРАЗИТІВ

Кліщі - це паразити, які в теплу пору року можуть переносити небезпечні інфекції. Як уберегти від них себе та своїх домашніх улюбленців?

Носіть захисний одяг

Якщо ви плануєте провести час на відкритій місцевості, намагайтеся носити одяг, який покриває всі відкриті ділянки тіла. Це може бути довгий рукав та штани, кепка, а також взуття, яке закриває всю ногу. А для захисту домашніх тварин можна використовувати: спеціальні шампуні, спреї, краплі, ошейники та інші. Деякі з них можна придбати в звичайних зоомагазинах або аптеках.

Використовуйте спреї

Спреї або репеленти, як їх ще називають, є дуже ефективним засобом для захисту від кліщів. За-

звичай, вони містять іридин або перметрин, що відлякує паразитів.

Регулярно обробляйте територію

Якщо у вас є великий двір або ділянка, на якій часто перебуваєте ви, інші люди та тварини, регулярно обробляйте територію. Крім того, рекомендується не ходити босоніж по траві та не сідати на землю, особливо в лісі або на луці.

Перевіряйте наявність кліщів

Після перебування на відкритих територіях обов'язково перевіряйте



те себе та домашніх тварин на наявність кліщів. Особливу увагу слід приділити місцям, де шкіра тонка і м'яка, таким як пахви, пах, задня частина вух, голова і шия.

Перші ознаки кліщового укусу: почервоніння, свербіж, біль у місці укусу, загальне погіршення самопочуття. У такому випадку необхідно якомога швидше звернутися до лікаря або ветеринара.

Анастасія ДЖАБЕР

РЕКЛАМА. ОРІГІНАЛ. РИЯКЕТ. ЗАМОВНИК

ФІТОКОМПОЗИЦІЇ від Н.П. Земної (Зубицької)
Офіційна мережа Здравиць ЗЕМНОЇ

Зелена планета

БЕЗКОШТОВНІ КОНСУЛЬТАЦІЇ СПЕЦІАЛІСТА
тел. (096) 317-42-35, (050) 308-12-89
м. Кременчук, вул. Академіка Маслова, 5
Працюємо: пн-пт з 9.00 до 16.00; сб з 9.00 до 13.00; нд - вихідний

АМЕДА ГРУП
ЗАКУПІВЛЯ
МЕДУ ОПТОМ

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

ВИКИНЬТЕ ЦЕ НЕГАЙНО

Який одяг не слід носити жінкам після 50

Жінки в будь-якому віці хочуть виглядати добре та доглянуто. У гонитві за красою та спробами продовжити молодість багато хто робить помилки, які лише погіршують ситуацію. Жінки після 50 можуть дозволити багато в одязі, але варто все ж про деякі речі забути



мовитися. Навіть якщо фігура ідеальна, то таке вбрання її все одно не прикрасить. Образ вийде не лише вульгарним, але й наштвхне на думку про можливі проблеми зі смаком. Все ж краще віддати перевагу елегантнішому та спокійнішому вбранню.

Міні

Спідниці та сукні довжини міні також варто викинути з гардеробу жінці після 50 навіть з найстрункішими ногами в світі. Така довжина робить будь-який образ вульгарним і лише підкреслює навмисне бажання здаватися молодшою. В цьому випадку краще обирати довжину міді. Спідниці та сукні такої довжини підкреслять стрункі ноги та приховають недоліки, якщо вони є. При цьому варто побоюватися "бабусиних" спідниць. Найкраще обирати актуальний крій.

Кислотні або занадто яскраві

Жінкам у будь-якому віці хочеться приміряти яскравий одяг, але це рішення може зіграти злий жарт. Річ у тім, що подібні відтінки цілком органічно виглядають на дітях і підлітках, а ось на модницях у такому елегантному віці – вкрай безглуздо. Краще віддати перевагу "запорошеним" відтінкам, вони виглядають дуже свіжо.

"Голе" вбрання

Подібні луки мало на кому виглядають добре й доречно, а жінкам за 50 вже точно варто від такого від-

Тваринні принти

На вулицях міст досить часто можна побачити немолодих жінок у "леопарді", "зебри" та інших "звірях". Але будь-яке забарвлення зі світу фауни - це анти-тренд для жінок за 50. Подібний одяг виглядає дуже дешево. Якщо ж душа вимагає "хижості", то краще обирати аксесуари з анімалістичним принтом.

Анжела БАЧЕВСЬКА

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

**8 ТРАВНЯ. 18 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.25
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦЕВІ**

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

**9 ТРАВНЯ. 19 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 00.25
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦЕВІ**

Спадаючий Місяць. Сьогодні удача супроводжує як продажі, так і покупки. Можна переїжджати на нове місце проживання, купувати нерухомість.

**10 ТРАВНЯ. 20 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 01.27
МІСЯЦЬ У КОЗЕРОГОВІ**

Спадаючий Місяць. Якщо є можливість, відпочиньте або проведіть час на природі. Продумайте і розплануйте свої дії: сьогоднішні плани, думки і бажання мають усі шанси здійснитися.

**11 ТРАВНЯ. 21 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 02.13
МІСЯЦЬ У КОЗЕРОГОВІ**

Спадаючий Місяць. Час щедрості, альтруїзму і милосердя. Це один із кращих днів для початку здорового способу життя. Рекомендується дотримуватися дієти, займатися оздоровчими спортивними вправами.

**12 ТРАВНЯ. 22 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 02.45
МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ**

Третя чверть наст. о 17.29. Зробіть перші кроки на шляху до цілі, яку ви собі визначили. Сприятливе спілкування з тими, хто близький вам по духу і по енергетиці.

**13 ТРАВНЯ. 23 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 03.08
МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ**

Спадаючий Місяць. Якщо ви хочете ухвалити сьогодні якийсь рішення, спочатку сто разів усе обдумайте. Починати можна лише добре продумані і ретельно сплановані справи.

**14 ТРАВНЯ. 24 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 03.26
МІСЯЦЬ У РИБАХ**

Спадаючий Місяць. Хороший день для активних справ, що вимагають багато енергії, для спілкування з природою і втілення творчих задумів. Сьогодні не слід жити за планом: доля може піднести несподівані сюрпризи.

**Турбуйся про рідних та обирай якість
БЕЗКОШТОВНА ДОСТАВКА
ПІТНОЇ ВОДИ
ДО ВАШОЇ ОСЕЛІ
098 093 72 12 067 193 67 51**



РЕКЛАМА. ОРІГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 8 ДО 14 ТРАВНЯ

ОВЕН



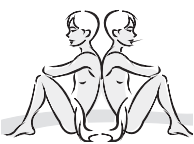
Фатальні зміни у вашому житті можуть отримати заданий напрямок у понеділок. У середині тижня повернення старих покровителів допоможе вам у справах. Друзям подаруйте неділю.

ТІЛЕЦЬ



У середині тижня все необхідне приходитиме до вас обхідними шляхами. Мрії здійсняться в четвер. У п'ятницю зосередженість і працьовитість допоможуть вам досягти успіху.

БЛИЗНЮКИ



У понеділок поспішайте будувати плани по роботі і оздоровленню організму. Покровитель допоможе в роботі у четвер. У вихідні уникайте конфліктів.

РАК



На початку тижня будь-яку ініціативу вищих ви можете обернути собі на користь. Пильність не зашкодить у п'ятницю. Усамітніться у вихідні.

ЛЕВ



Знайти творчі рішення в отриманні вже зароблених грошей ви зможете у понеділок. З вівторка можна сміливо рватися в бій у будь-яких справах. Подорожуйте в неділю.

ДІВА



У понеділок поверніться до проблем з партнерами, договорами, здоров'ям. У середині тижня гроші можуть звалитися на вас несподівано. Не перевтомлюйтеся у вихідні.

ТЕРЕЗИ



З вівторка активно завершуйте заплановані справи. У четвер таємний покровитель надасть вам допомогу. В неділю виходьте «в люди».

СКОРПІОН



У середині тижня робота несподівано знайде вас. Сімейні «розбірки» з п'ятниці негативно позначаться на відносинах.

СТРІЛЕЦЬ



У середині тижня ви можете несподівано одержати термінову, вигідну роботу. З п'ятниці будьте пильні в дорозі.

КОЗЕРІГ



У понеділок прокладіть шлях до здійснення бажання вчитися. У вівторок і середу на вас чекають приємні сімейні сюрпризи. Будьте здорові у вихідні.

ВОДОЛІЙ



Помрійте про пристойні заробітки у понеділок. У четвер може вирішитися питання з житлом, яке вас давно хвилювало. В п'ятницю і вихідні в сімейних драмах займіть спокійну, ділову позицію.

РИБИ



На початку тижня будьте уважні до своїх близьких. У четвер вигідна робота порадує вас. З п'ятниці займіться зміцненням здоров'я.

NEW DEMOCRACY FUND
Асоціація «Незалежні регіональні видавці України»
Газета надрукована за підтримки Асоціації «Незалежні регіональні видавці України» в рамках реалізації грантового проєкту з NDF. Погляди авторів не обов'язково збігаються з офіційною позицією партнерів.

Головний редактор та відповідальний за номер
Мирослава Українська
Верстка
Анатолій Василенко

Адреса редакції та видавця:
**39600, м. Кременчук,
вул. Шевченка, 50А,
тел. (050) 757-43-56,
(098) 124-84-90**
E-mail:
gazetakremenchuk@gmail.com

Номер підписано до друку 03.05.2023р.
Замовлення № 13006
Загальний наклад 15 000 прим.
(за передплатою 5 200 прим.)
Віддруковано у видавничій ТОВ «АСМІ», м. Полтава,
пров. Перспективний, 8, тел. (05322) 2-57-69
asm.business-guide.com.ua

Свідоцтво 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**

ЗА ВАШИМИ ЛИСТАМИ

✉ Не розумію, що відбувається в Кременчуці. Батьки під міськрадою бунтують, щоб садочки відкрили. Тим часом все частіше з'являються новини про те, що школи хочуть закрити. У групі в фейсбуці почитала, що планують закрити низку гімназій у такому порядку: 29, 7, 23, 22 і 9. Не хочеться в те вірити! Але, якщо це правда, треба всім містом йти під ту раду, щоб не допустити свавілля!

Олена Олександрівна, Крюків

✉ Повінь, яка була цього року, показала, скільки у нас сміття! Коли вода почала відступати, оголилися цілі купи пляшок, пакетів та іншого сміття. Що ж ми самі робимо? Нам природа подарувала такий райський куточок для життя, а ми його знищуємо своїми ж руками. Тепер треба організувати бажаних на прибирання всього того, що залишили після себе люди, і що оголила повінь.

Микола Петрович, с. Кривуші

✉ Хочу подякувати тим, хто організовує гарячі обіди для людей просто на вулицях міста. Вперше побачила і посоромилася підійти, але наступних вихідних пішла разом із сусідкою. Нам налили дуже смачного супу та дали печиво з чаєм. Було дуже багато людей, які брали їжу. Велику справу робите, вам це обов'язково зарахується!

Галина Федорівна,
м. Кременчук, 82 роки

✉ Ніколи не знала цього, а тепер користуюся постійно! Раджу і вам спробувати. Виявилось, що червона капуста може підтримувати здоров'я серця, тому що містить особливі сполуки, що називаються антоціанами. Регулярне вживання продуктів з антоціанами знижує ризик захворювань серця. Також при регулярному вживанні вони знижують артеріальний тиск та зменшують інтенсивність запалення. А капуста містить понад три десятки видів тих антоціанів! Тож це чудовий вибір для людей із хворим серцем. Для нас, літніх людей, дуже важливо бути здоровими і підтримувати організм! Отож, капуста вам у допомогу!

Вікторія Сергіївна,
78 років, с. Кам'яні Потіки

✉ Як долар був 40++, то підняли ціни. Як долар був 37 - нічого не дешевшало, навіть дорожчало (м'ясо, наприклад). Зараз долар знов подорожчає і ціни полізуть догори знов. Добре живемо.

Тетяна

✉ Писали, що в Кременчуці якість води відповідає санітарним нормам, а ось у нас, у Світловодську, не відповідає. Бо вода з Дніпра «подорожує» до Кропивницького, вичищаючи усі труби до повернення в Світловодськ, і за цю брудну воду ми платимо найвищий тариф по Україні! Чому наша місцева влада не знаходить часу та можливості відремонтувати місцевий водогін.

Наталія, м. Світловодськ

ГАРЯЧА ЛІНІЯ

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

«Доброго дня, «ДДС»! Ми переїхали до Кременчука із Харкова. Скажіть, чи можна десь безкоштовно отримати одяг для дорослих та дітей?»

- Так, можна. У соціальний гардероб запрошують сім'ї переселенців, а також багатодітні та малозабезпечені родини Кременчука.

Волонтери громадської організації «На крилах надії України» запрошують у соціальний гардероб сім'ї переселенців, а також багатодітні та малозабезпечені родини, які мають дітей віком від 1 до 16 років. Також є речі для дорослих, але в обмеженій кількості.

Організація працює з понеділка по середу, з 12.00 до 15.00, за адресою: вулиця Університетська (колишня Першотравнева), 33, 2 під'їзд.

«Якщо я вийду на пенсію 1 січня, на субсидію я можу розраховувати лише через рік? Розкажіть, як розраховується та від чого залежить розмір житлової субсидії?»

Кирило Павлович Галченко, 86 років

- Як пояснили в Пенсійному фонді України, субсидія в Україні призначається на опалювальний та неопалювальний період. Це хороша підмога для тих, хто самостійно не може сплатити за комуналку. Субсидія є адресною допомогою, яка надається на погашення витрат на оплату житлово-комунальних послуг.



Призначається вона, якщо доходи мешканців домогосподарства, які мешкають у житловому приміщенні, не дозволяють самостійно платити за житлово-комунальні послуги, оплачувати витрати на управління багатоквартирним будинком, комунальні послуги, придбання скрапленого газу, твердого та рідкого пічного побутового палива.

Обов'язковий відсоток платежу кожній родині залежить від розміру середньомісячного сукупного доходу домогосподарства. Обчислюють їх у розрахунку на одну людину.

А ось визначається такий платіж індивідуально за єдиною формулою: середньомісячний дохід домогосподарства у розрахунку на одну особу ділиться на розмір прожиткового мінімуму на

одну особу в розрахунку на місяць, потім отриманий результат ділиться на 2 та множить на 15 відсотків. Це базова норма плати за послуги.

Такий підхід забезпечує принцип соціальної справедливості – що менші доходи домогосподарства, то менший відсоток обов'язкового платежу за житлово-комунальні послуги та, відповідно, більший розмір субсидії.

Формула, за якою визначається обов'язковий платіж, визначена постановою Кабінету міністрів України від 27.07.1998 № 1156 «Про новий розмір видатків на оплату житлово-комунальних послуг, придбання скрапленого газу, твердого та рідкого пічного побутового палива у разі надання житлової субсидії».

ФОТО З АРХІВУ СІМ'І

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!



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

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

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

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



ФОТО З АРХІВУ В. ПИЛИПЕНКА

ЛИСТ ЧИТАЧА

НАЙПОТУЖНІША ОЛІЯ ВІД БАГАТЬОХ ХВОРОБ

Хочу розповісти читачам «ДДС» про олію, яку сама роблю і яка швидко усуває болі в суглобах, шії, артрит, подагру, кісти в грудях, головний біль і не тільки!

Одна з причин, чому я так люблю весну, — яскраві, сонячні обличчя квітів кульбаби на тлі свіжої зеленої трави. Бджоли, що прокинулися, обожнюють кульбаби, збирають нектар із жовтих суцвіть, наповнюючи повітря щасливим дзижчанням.

Моя родина теж любить ці яскраві квіти: щовесни ми разом збираємо їх для приготування лікарських засобів та смачних страв. Кульбаби можна їсти сирими в салатах, додавати в суп, смажити у складі млинців, пекти пироги, робити з них сироп, варення та трав'яний чай.

Кульбабу лікарську більшість вважає бур'яном. Однак жовта кульбаба здавна цінується за свої лікарські властивості. Її використовують у фітотерапії для лікування

інфекцій, хвороб жовчного міхура та печінки, а також як сечогінний засіб.

Також ця рослина — один із найефективніших засобів для зняття болю в суглобах та м'язах? Було доведено, що протизапальні властивості кульбаби допомагають у лікуванні артриту, подагри, кульбаба усуває спазми та головні болі. Для цього роблять олію з квітів кульбаби, якою розтирають хворі місця.

Рослини слід збирати лише в екологічно чистих місцях, далеко від автомагістралей та великих міст.

Для приготування олії знадобиться 500 г квітів кульбаби, 1 л якісної рослинної олії холодного віджиму (не рафінованої).



В суху сонячну погоду треба зібрати квіти кульбаби і скласти в півторалітрову банку. Мити квіти не треба. Залити кульбаби догори рослинним маслом, перев'язати шийку банки марлею. Поставити банку в тепле сонячне місце на три тижні.

Щойно квіти стануть коричневими, треба процідити олію через марлю в стерилізовану пляшку з темного скла. Зберігати цілющу олію треба в темному прохолодному місці.

Якщо не хочеться чекати кілька тижнів, можна зробити олію по-іншому.

В каструлю влити рослинну олію і додати квіти кульбаби. Прогріти суміш на водяній бані 30-60

хвилин на повільному вогні. Перемістити суміш у банку і залишити на сонці настоюватися добу. Процідити олію через марлю і перелити у непрозору ємність. Зберігати ємність треба щільно закритою в холодному темному місці.

Олія не мусить бути занадто гарячою, у жодному разі не допускайте кипіння! Що довше вдасться гріти її без закипання, то більше корисних речовин квіти виділять в олію.

Щоб уникнути псування продукту, переконайтеся, що ємність для зберігання повністю суха. Більшість масляних екстрактів під час правильного зберігання можна використовувати цілий рік.

При суглобових болях потрібно розтирати олією з кульбаб хворі місця 2-3 рази на день - це дасть стійкий знеболювальний ефект.

Корисні властивості кульбаби стануть у нагоді в лікуванні шкірних захворювань. Для цього використовують олійні розтирання та аплікації. Така мазь допомагає при герпесі, екземах, ранах, опіках, фурункулах, корості та укусах комах.

Людмила Петрівна,
84 роки, м. Гадяч