

Військовим потрібні причепи!

Нас просять про допомогу



с.3

Ціна на газ не зміниться ще рік!



с.2

Мешканців окупованих територій тягнуть «назад у майбутнє»



с.4

У чому в жодному разі не слід маринувати шашлик



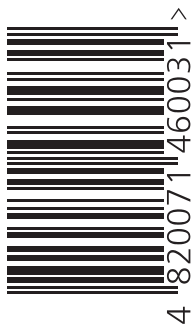
с.14

Поради наших читачів

Часник і кип'ячене молоко – секрет довголіття



с.16



Ціна 10 грн.

Для ДОМУ і сім'ї

«Кременчуцький ТелеграфЪ» «Для дому і сім'ї» глос-

№19 (1098), 11 травня 2023 року



Читайте нас у соцмережах

9 ТРАВНЯ В УКРАЇНІ СВЯТКУВАТИМУТЬ ДЕНЬ ЄВРОПИ

Глава держави Володимир Зеленський підписав указ про відзначення 9 травня Дня Європи спільно з Європейським союзом

Як сказано в указі, президент встановив 9 травня Днем Європи, «усвідомлюючи європейську ідентичність Українського народу, з метою зміцнення єдності народів Європи, забезпечення миру, безпеки й стабільності на Європейському континенті, засвідчуючи відданість ідеалам та цінностям демократії, підтримуючи ініціативи молодіжних та інших громадських об'єднань».

Окрім того, Зеленський запропонував встановити в Україні 8 травня День пам'яті та перемоги над нацизмом у Другій світовій війні 1939–1945 років.

Уже після перемоги України 8 травня стане неробочим днем, а 9 – навпаки.



© 112.UA

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
УКРАЇНЦЬКИМ ДІЛЯЧАЛОМ ЗДОРОВ'Я

ПОПРИ ВІЙНУ ГАЗЕТА ЖИВЕ!

Дякуємо друзям:



Разом до перемоги!

Віримо в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

ВІКНА ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗІ ТА РОЛЕТИ

ЗНИЖКИ, ЯКІ
ЗІГРІВАЮТЬ!



РОЗСТРОЧКА
БЕЗ %
від виробника
до 6 місяців

Instagram _intera_lux_

м.Кременчук, пр. Свободи 32

096 099 46 52 ☎ 050 054 05 95

<https://interalux.net>

privatka.ua

82 000 перевірок сторінок на сайті
22 470 відгуки за місяць
749 унікальних відгуки на день



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

ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ

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

- ✓ Встановлення
- ✓ Зберігання
- ✓ Художнє оформлення

КУПЛЮ АНТИКВАРІАТ ТЕЛЕФОНУЙТЕ!

Об'єкти, фотоапарати плівкові, оптика СРСР, Німеччина. Годинник СРСР наручний, кишеньковий. Ордени, медалі, знаки СРСР (до колекції). Ляльки СРСР, іграшки, солдатки, моделі автомобілів. Статуетки порцелянові СРСР, парфуми, монети. Різний антикваріат під час спілкування.

т. 097-756-37-91 (Вайбер, Телеграм)

Передзвонимо!

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. Онуфрївка,
тел. (098) 098-86-01
с.мт. Козельщина,
тел. 068-922-19-56
068-698-44-67

fasad-vikna.com.ua
facebook.com/Fasadk

ТАРИФИ

ЦІНА НА ГАЗ НЕ ЗМІНИТЬСЯ!

Газопостачальна компанія «Нафтогаз України» продовжила дію тарифного плану для населення «Фіксований» у розмірі 7,96 грн за куб. м (із ПДВ) до 1 травня 2024 року. Тобто ціна на газ не зміниться ще рік



Ціна на газ для побутових клієнтів залишається незмінною. Це рішення було ухвалено з урахуванням воєнного стану та економічної ситуації в Україні. За всієї складності ситуації ми продовжимо тримати ціну палива для наших громадян на довоєнному рівні, – сказав глава компанії Олексій Чернишов.

За даними Чернишова, держкомпанія «Нафтогаз України» сьогодні постачає газ понад 12,4 млн українських домогосподарств.

У компанії нагадали, що 26 квітня поточного року, в рамках

підготовки до наступного опалювального сезону 2023/2024, «Нафтогаз України» вийшов на Українську енергетичну біржу (УЕБ) з метою закупівлі природного газу у приватних українських компаній. У підсумку, було закуплено 1,6 млн куб. м природного газу, середньозважена ціна купівлі ресурсу квітня становить 10972 грн/тис. куб. м без ПДВ, а середньозважена ціна купівлі ресурсу травня на віртуальній торговельній точці (ВТТ) склала 10767 грн/тис. куб. м без ПДВ.

ФІНДОПОМОГА

НОВИЙ ВИД ДОПОМОГИ ВІД ДЕРЖАВИ

Чиновники та працівники критичної інфраструктури можуть розраховувати на підтримку держави – їм почнуть виплачувати одноразову фінансову допомогу

Як зазначено в законі №2980-ІХ, одноразову фінансову допомогу від держави виплачуватимуть особам, які отримали поранення, контузії, каліцтва чи захворювання під час виконання своїх обов'язків на підприємстві критичної інфраструктури, в районі проведення бойових дій або в



районах, що зазнавали авіаударів та інших нападів із боку РФ після 24 лютого 2022 року.

Виплати передбачені і родичам у разі загибелі одержувача. Крім того, у документі сказано, що виплату можна отримати протягом трьох років після отримання інвалідності.

Право на отримання одноразової допомоги за шкоду життю та здоров'ю мають:

- працівники об'єктів критичної інфраструктури;
- державні службовці;
- посадові особи місцевого самоврядування.

Громадяни можуть отримати від 200 тисяч грн до мільйона:

- **800 тисяч** гривень – особам з інвалідністю I групи;
- **500 тисяч** гривень – особам з інвалідністю II групи;
- **200 тисяч** гривень – особам з інвалідністю III групи;
- **1 мільйон** гривень – у разі загибелі людини.

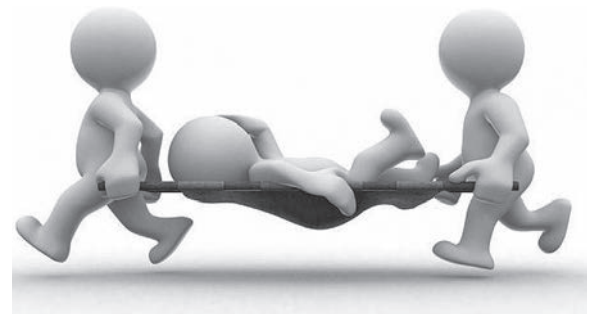
ОГОЛОШЕННЯ

Виконавчий комітет Новогалячинської селищної ради повідомляє, що відповідно до рішення виконкому Новогалячинської селищної ради «Про виявлення безхазяйного майна та затвердження акту виявлення та опису безхазяйного майна» № 124 від 30 грудня 2022 року та у відповідності до витягу з Державного реєстру речових прав на нерухоме майно про взяття на облік безхазяйного нерухомого майна, 27.04.2023 року було взято на облік безхазяйне нерухоме майно, а саме: нежитлове приміщення, що знаходиться за адресою: Полтавська обл., Кременчуцький р-н., смт Нова Галещина, вул. Соборна, будинок 22. Можливих власників зазначеного майна просимо протягом року, з дня взяття на облік, звернутися з підтверджуючими правовими документами до виконавчого комітету Новогалячинської селищної ради за адресою: Полтавська обл., Кременчуцький р-н, смт Нова Галещина, вул. Центральна, 95, Новогалячинська селищна рада.

Виконавчий комітет Новогалячинської селищної ради

КОМУ ПРИ НЕЩАСНОМУ ВИПАДКУ НА ВИРОБНИЦТВІ ЗАПЛАТЯТЬ МЕНШЕ

Постраждалі на виробництві мають право на одноразову страхову виплату в разі стійкої втрати професійної працездатності, встановленої МСЕК. Її розмір залежить від ступеня втрати працездатності, виходячи з 17 розмірів прожиткового мінімуму для працездатних осіб. Проте в певних випадках людині можуть заплатити меншу суму



Як нагадують у Пенсійному фонді України, розмір допомоги зменшать, якщо під час розслідування нещасного випадку встановлено, що ушкодження здоров'я настало не лише з вини роботодавця, а й внаслідок порушення потерпілим правил охорони праці. Відсоток зменшення страхової виплати визначається на підставі висновку комісії з розслідування

нешасного випадку, але не може перевищувати 50 % виплати, яку встановили б потерпілому за відсутності його вини.

Бути повністю звільненим від виплати допомоги застрахованій особі навіть у разі порушення нею правил охорони праці, що спричинило нещасний випадок чи професійне захворювання, роботодавець не може.

ГРОШІ

ЗАРПЛАТИ ЦЬОГО РОКУ ЗРОСТУТЬ

Заробітні плати в українців поступово зростатимуть, а рівень безробіття — знижуватиметься

Про це йдеться в щоквартальному інфляційному звіті Національного банку України. Згідно з ним цього року інфляція сповільниться до 14,8%, а реальний ВВП зросте на 2%. У наступні роки інфляція продовжить знижуватися (до 9,6% у 2024 році й 6% у 2025-му), а відновлення економіки прискориться (до 4,3% і 6,4% у 2023 і 2024 роках).

За умови відсутності нових значних шоків, у 2023–2025 роках триватиме відновлення ринку праці.

Рівень безробіття поступово знижуватиметься: у 2023 році — до 18,3%, у 2024 році — до 16,5%, а у 2025 році — до 14,7%. Проте він перевищуватиме довоєнний рівень через регіональні диспропорції на ринку праці.

Окрім цього, за прогнозами НБУ, реальні зарплати повернуться до зростання, яке через інфляцію цього року буде помірним (3,7%). Натомість номінальні зарплати зростатимуть двозначними тем-



пами, адже після зниження безпекових ризиків та повноцінного відкриття кордонів значній частині бізнесу доведеться конкурувати за робітників, у тому числі й із закордонними роботодавцями.

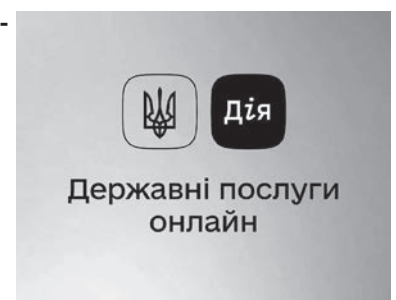
СУБСИДІЇ

ПРО ПРАВО НА СУБСИДІЮ СПОВІСТЯТЬ ОСОБИСТО

Механізм призначення допомоги на оплату житлово-комунальних послуг планують вдосконалити. Зокрема, особисто повідомлятимуть людину, якщо вона має право на субсидію. Про це заявила міністерка соціальної політики України Оксана Жолнович

– Ми плануємо спрощення й подальшу цифровізацію наших соціальних допомог, і розпочинатимемо із субсидій, бо це доволі масова допомога – 2,2 млн господарств, – наголосила посадовиця.

За її словами, збільшиться кількість реєстрів, які надаватимуть інформацію Пенсійному фонду, зокрема щодо доходів громадян.



Завдяки цьому можна буде автоматично визначити право людини на допомогу з оплати ЖКП до її звернення за призначенням таких виплат.

– Ми зможемо сказати: ви маєте право на субсидію. Ми бачимо, що вас п'ять членів родини проживає разом, ось ваші доходи – ми зробили такий обмін, таку верифі-

кацію. Ваші видатки по комунальці більші, ніж ваші доходи у відсотковому співвідношенні – ми можемо вам таку допомогу запропонувати, – розповіла Жолнович.

Після цього людина зможе вирішити, чи потрібна їй житлова субсидія, і підтвердити заявку чи ні. Пакет документів за неї сформують.

Повідомляти про право на субсидію планують через мобільний застосунок «Дія», особистий кабінет на вебпорталі електронних послуг Пенсійного фонду чи смс-повідомленням.

У перших двох випадках людина зможе підтвердити подання заявки на допомогу онлайн, в останньому – їй потрібно буде звернутися до ЦНАПу, сервісного центру ПФУ чи уповноважених місцевих органів влади для оформлення субсидії.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

...водіям можна не вмикати світло в денний час доби.

З травня по 1 жовтня в Україні можна не вмикати денні ходові вогні або ближнє світло в денний час доби поза населеними пунктами. Тепер не ввімкнення освітлювальних приладів не буде вважатися порушенням ПДР.



...Група «Метінвест» має намір взяти участь у повоєнному відновленні України.

«Метінвест» як потенційний постачальник сталі розглядає питання стратегічного партнерства з італійськими компаніями в Україні. Йдеться про співпрацю у сфері транспортної інфраструктури (дороги, мости), енергетичної інфраструктури (виробництво та постачання енергії), соціальної інфраструктури (школи, лікарні, інші установи).



...навчальні заклади самостійно вирішуватимуть, чи проводити випускний бал.

Наразі в Україні діють понад 12 тисяч шкіл. Ситуація в усіх районах залишається різною, тому Міносвіти рекомендує адміністрації та вчителям шкіл враховувати безпекову ситуацію та організувати урочистості відповідно до вимог воєнного стану.



ПРИЧЕПИ ДЛЯ ЗСУ

25 уже на фронті, але потрібно ще!

Перемога у повномасштабній війні з росією можлива за участі всіх українців. Доки одні боронять українську землю на фронтах, інші працюють на перемогу та допомагають нашим воїнам усім необхідним

Кременчуцький підприємець, волонтер Сергій Каптан та волонтер Валерій Мазур, які збирають для фронту причепа та буржуйки, знову звертаються до своїх земляків по допомогу.

– Вже декілька місяців ми збираємо у населення старі причепа, модернізуємо їх під потреби військових та відправляємо на передову. Хлопці дуже вдячні за таку допомогу, адже причепа допомагають їм бути мобільними. Саме на них військові перевозять з одного місця на інше все необхідне: речі, зброю та снаряди, пальне, буржуйки та багато іншого, – розповідає Сергій Каптан.

За допомогою наших земляків уже 25 причепів отримали нове життя. Прочитавши у ЗМІ заклик допомогти військовим, багато людей відгукуються і віддають стару техніку. Щось Сергій та інші добровільні помічники ремонтують та модернізують, щось беруть на запчастини.

– Ми вдячні кожному! Буває, що нам дзвонять та кажуть, що причеп є, але без документів чи зовсім старий, без колес. Ми все забираємо, навіть ту техніку, яка вже «у землю вросла». З неї обов'язково щось піде на запчастини, наприклад борти, які треба нарощувати, чи щось інше, – каже волонтер.

Крім причепів Сергій та вся команда на постійній основі виготовляють та відвозять на фронт буржуйки. Також, згідно з потребами часу, допомагають усім, що необхідно військовим у їхньому нелегкому побуті.



– Ми постійно відвозимо на передову те, що потребують військові. Можна сказати, працюємо за їхніми замовленнями. Нещодавно ми збирали гроші на банерну тканину для тентів на причепа. Люди відгукуються та кидають гроші на карту. Тому всі, у кого є бажання, можете долучитися до наших зборів. **Донатити можна сюди:** номер картки: 5375411203903526. ПриватБанк: 5169360002942401.

Тим же, хто має причепа, навіть дуже старі, хлопці будуть вдячні! Якщо у вас у дворі такі є, телефонуйте! Сергій та його помічники приїдуть, заберуть, відремонтують і передадуть причеп військовим на фронт.

Над модернізацією причепів працює велика команда добровільних помічників. Постійно допомагають Олександр Байков, Альберт Пономаренко, Геннадій Зорін, Сергій Шульга, Роман Резніков, Віталій Пашенко, Віталій Яровенко, 19 училище, Кременіський газ і багато донорів, які дають кошти на запчастини. Інформаційно дуже допомагають «Кременчуцький Телеграф», Авто-радіо, радіо «Візит», власники рекламних бордів та інші.

Телефон Сергія Каптана 050 305 45 45 або 067 878 05 05.

Редакція «ДДС» підтримує Сергія і також просить усіх, хто має причепа, допомогти.

Мирслава УКРАЇНСЬКА

€ОСЕЛЯ

ФІНАНСУВАННЯ ПРОГРАМИ ДОСТУПНОГО ІПОТЕЧНОГО КРЕДИТУВАННЯ ПРОДОВЖАТЬ

Уряд прискорює реалізацію програми пільгового кредитування «Оселя». Задля цього було затверджено кілька рішень, які стосуються питання подальшого фінансування програми. Зокрема, було погоджено можливість залучення додаткових коштів компанією «Укрфінжитло» на відкритому фінансовому ринку

– Програма «Оселя» виявилась дуже популярною серед громадян. Ми бачимо високий попит на пільгові кредити під 3% річних. Уряд робить усе для продовження роботи програми «Оселя» та розширення кількості її потенційних учасників. Зараз нам необхідно надати новий імпульс фінансуванню компанії «Укрфінжитло», який дозволить розпочати процес залучення додаткових коштів, зокрема на відкритому фінансовому ринку. Також ми розраховуємо на залучення коштів міжнародних організацій. Впевнена, що вже найближчим

часом кількість виданих кредитів збільшиться, – повідомила перший віце-прем'єр-міністр – міністр економіки України Юлія Свириденко.

Нагадаємо, програма доступного іпотечного кредитування «Оселя» працює з жовтня минулого року. За цей час 948 українських родин отримали доступний кредит для придбання власного житла на загальну суму понад 1,2 млрд грн. Усі вони – представники критично важливих для держави професій: 782 військовослужбовці та силовики, 85 медиків, 71 педагог та 10 науковців. Кредити цим категоріям на-



селення надаються під 3% річних.

Планується, що цього року буде збільшено перелік категорій громадян, які зможуть отримати кредит на власне житло – вони зможуть взяти кредит на придбання житла під 7% річних. В уряді розраховують зробити цю програму постійно діючою.

ДОВІДКОВА «ДДС»

ЧИ ГОТОВІ ДОКУМЕНТИ: ЯК ПЕРЕВІРИТИ?

Якщо подали заяву на оформлення ID-картки чи паспорта для виїзду за кордон, перевірити стан готовності документів можете, скориставшись онлайн-сервісом на сайті ДМС — «Перевірка стану оформлення документів»

Спершу в пошуку введіть серію та номер документа. Перед вами з'явиться інформація стосовно його готовності. За допомогою сервісу можна перевірити стан оформлення паспорта громадянина України для виїзду за кордон; ID-картки, посвідки на тимчасове проживання; посвідки на постійне проживання; дозвіл на іміграцію в Україну; продовження строку перебування в Україні.



Зробити це можна з наступного дня після подання заяви до територіального підрозділу ДМС. Оформити ID-картку чи паспорт громадянина України для виїзду за кордон можна незалежно від місця реєстрації в будь-якому територіальному підрозділі Міграційної служби, ДП «Документ» чи ЦНАПі.

ЗАПРАЦЮВАВ ЄДИНИЙ РЕЄСТР ЗНИКЛИХ БЕЗВІСТИ

У Міністерстві внутрішніх справ запровадив єдиний реєстр осіб, зниклих безвісти. Про це повідомив заступник очільника МВС Леонід Тимченко

Тепер рідні зниклих безвісти під час воєнних дій можуть отримати витяги з реєстру в МВС, надіславши запит та копії документів, які засвідчують особу запитувача та ступінь споріднення зі зниклою особою на адресу: **м.Київ, вул. Богомольця, 10, Міністерство внутрішніх справ України;**

або на електронну скриньку: pgmia@mvs.gov.ua.

Як заповнив Леонід Ткаченко, реєстр є повністю захищеною базою даних, до якої доступ матимуть лише представники Офісу уповноваженого зі зниклих безвісти, працівники Нацполіції та департаменту інформатизації МВС.

АВТОВЛАСНИКАМ

ПРОЦЕДУРА РЕЄСТРАЦІЇ АВТО СТАЛА ПРОСТІШОЮ

В Україні спростили процедуру реєстрації транспортних засобів і вона стала займати менше часу, а також менше коштувати. Про це розповіли в Головному сервісному центрі МВС



Зараз в Україні, щоб переоформити автомобіль на нового власника, потрібно:

- стати в електронну чергу на експертний огляд; пройти процедуру експертного огляду (займає близько 30 хвилин);
- стати в електронну чергу на перереєстрацію; пройти процедуру перереєстрації (займає близько 30 хвилин).

Для того щоб пройти експертний огляд, власнику авто необхідні паспорт, код (ІПН), техпаспорт на автомобіль.

Для того щоб пройти процедуру перереєстрації, продавцю треба мати техпаспорт, паспорт, ІПН, висновок експертної служби МВС про ТЗ. Покупцю автомобіля треба мати лише паспорт та ІПН.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

...Україна та Литва впроваджують спрощений обмін водійських посвідчень. Обмін водійських прав буде відбуватися без складання теоретичних і практичних іспитів. Це заощадить час і зусилля тисяч людей. Для обміну слід лише подати документ про постійне проживання в країні, оригінал посвідчення та дійсну медичну довідку.



...COVID-19 більше не є надзвичайною ситуацією у сфері охорони здоров'я. COVID-19 не перестав бути загрозою, але вакцинація населення у світі дала свої результати і завдяки цьому вдалося знизити кількість госпіталізацій та смертності внаслідок хвороби.



...Україна прогала в судах своїм пенсіонерам вже 43 мільярди гривень. Останні роки багато пенсіонерів зверталися з позовами до судів та вимагали перерахунку своїх пенсій. У багатьох випадках позивачі виграли судові справи. На 1 березня 2023 року за рішенням судів держава має виплатити 43,1 млрд грн. Лише стосовно військових пенсій заборгованість держави за рішеннями судів становить близько 22 млрд грн.



МЕШКАНЦІВ ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЙ ТЯГНУТЬ «НАЗАД У МАЙБУТНЄ»

Семимильними кроками «псевдореспубліки» повертаються до радянського союзу

Доки сам не побачиш, не зможеш повірити, що таке буває. Але насправді на окупованих територіях відбувається саме це. На дітей там надягають піонерські галстуки. У школах щонеділі проводять лінійки, примушуючи співати російський гімн. На підприємствах запровадили політінформацію

Буквально в усіх державних установах, у банках стоять нескінченні черги.

Вголос можна лише прославляти дії влади, у жодному разі не критикувати.

І це далеко не все, що так вразило нашу співрозмовницю Олену. Вона розповідає про те, що побачила, доки гостювала у батьків на окупованій території, і не може стримати сліз – так важко їй далася ця поїздка

Фільтраційний табір

– До лютого 2022 року ми і подумати не могли, що будемо жити з батьками в різних країнах. Але так склалося, що вони не виїхали з окупованої території, і ми понад рік не мали ніякої змоги побачитися. Коли батьки зовсім засумували, я вирішила поїхати в гості. Дорога нелегка. З нашого міста до їхнього дому тепер – 3700 км, хоча раніше відстань між нами була лише 500 км, – почала розповідати Олена.

Ніяка відстань не лякала. Бажання побачити рідних було сильнішим. Жінка замовила квиток і поїхала через Польщу, Литву, Латвію, рф на окуповану територію.

Ніяких сюрпризів на кордоні з Польщею не було, під час поїздки по Євросоюзу – також. Але коли жінка приїхала на російській кордон, почалися перші неприємності.

– Я дивилася на карту і бачила, що перший населений пункт у росії – Питалово. Коли я прочитала назву, якась тривога закралася в душу, але я лишень посміхнулася своїм надуманим хвилюванням.

Ми приїхали на КПП і опинилися перед російським шлагбаумом. На вулиці було дуже холодно, але крім нас це мало кого цікавило. Ми, жінки різного віку і хлопчик 10 років, стояли на морозі майже три години, після чого нас, нарешті, пустили у тепле приміщення. Здавалося б, паспортний і митний контроль – і можна їхати далі. Але все виявилося інакше.

У нас зібрали паспорти і наказали чекати. Чого – ніхто не пояснив. Минула година, дві, три... На нас ніхто не звертав уваги.

Вже було опівночі, коли зі службового входу вийшла молода дівчина зі сльозами на очах. Ми стали розпитувати, що трапилося, і Аліна – так її звали, розповіла, що фсбшники тримають її тут уже третю добу: не віддають документи, телефон, не пропускають ні в росію, ні назад у Латвію. Причина – якась переписка в телефоні, яка їм не сподобалася.

Усі, хто був у приміщенні розміром 5 на 5 метрів, у якому не було ані стільців, ані лавок, почувалися дуже роздратованими. Втома після двох діб дороги, відсутність елементарних можливостей помитися, відпочити, нормально поїсти, давали про себе знати. Але вдяти жінки нічого не могли. Їм залишалося лише чекати.

Зовсім втомившись, жінки щось постелили на підлогу і полягали. Дитина теж спала на підлозі.

– Коли о третій ночі фсбшник вкотре викликав Аліну на допит, мати хлопчика звернулася до нього з проханням пропустити її з дитиною в автобус. Той кинув на неї презирливий погляд і сказав, що він розбереться «з цим питанням, а поки чекайте»...

О десятій ранку прийшла нова зміна. Молода жінка, яка побачила на підлозі сплячих людей, вголос сказала: «Зовсім з глузду з'їхали. Людську подобу втратили...». Коментувати ці слова у жінок не було ні сил, ні бажання. Вони хотіли одного – пройти в ту про-

кляту «службову кімнату» і їхати далі.

Жодну людину з 19.30 минулого вечора до того часу так і не покликали.

Рух почався після 11-ї години. Нова зміна фсбшників почала перевірку виснажених, голондних, втомлених жінок. Першою (о, диво!) покликали матір хлопчика. За півгодини вони з сином уже пішли до автобуса.

– Всім ставили однакові запитання: звідки і куди їдемо, що робили в Україні, чи підтримуємо війну, як ставимося до путіна, чи воюють чоловіки... Перевіряли телефон, номери, фотографії, соцмережі, читали переписку. Мене допитували одну з останніх, тому я встигла видалити всі переписки та «небезпечні» фото і картинки: з нашим прапором, із жовто-блакитними кольорами. Наша група повністю пройшла це катування лише о 16.00.

Аліні, яку тримали три доби, повернули паспорт і телефон, але її розвернули назад, в рф не пустили. Дівчина була тому дуже рада і сказала, що ніколи в житті більше туди не поїде...

Ще Олена розповіла, як вони просили питної води у прикордонників, на що ті відповіли, що тут немає магазину, і нічого не дали людям. А одна з прикордонниць сказала, що «вам дуже пощастило, тому що ви були в теплом приміщенні та поруч із туалетом, а не як ті люди, що 12 годин стояли перед шлагбаумом...», і ще багато всього іншого.

– Це не люди! Це натуральні фашисти. Вони морально знущують з людей, принижують почуття людської гідності. Серед нас була жінка-лікар, жінка-вчителька, жінка, яка керує підприємством, але всі ми були просто сміттям для тих російських катів, які влаштували справжній фільтраційний табір на кордоні.

На цьому пригода закінчилася, і через 1700 км жінка благополучно дісталася місця призначення, але там її чекало теж немало неприємних сюрпризів. Про деякі Олена нам теж розповіла.

Примусова паспортизація

Зараз на окупованій території всіх без винятку змушують отримувати російські паспорти. Навіть якщо ти категорично проти, створені росіянами умови такі, що без того документа не можна.

– Я дуже засмутилася, коли мама мені сказала, що їм із татком теж доведеться отримати паспорти рф. Річ у тім, що людей беруть у «фінансовий полон». Якщо не буде того клятого паспорта, не буде пенсій. Якщо у працюючої людини немає паспорта рф, то з неї будуть брати понад 30% податків. Без паспорта не зможеш продати нерухомість, автомобіль, не вступиш у спадщину...

Поки що триває примусова паспортизація. Окупанти визначили термін до 1 липня. Що буде далі, ніхто не знає, але людей залякують тим, що вони втратять усі виплати. Тому і йдуть отримувати паспорти з орликами.

До літніх та тих, хто за станом здоров'я не може піти до паспортного столу сам, приїжджають додому, оформлюють усі документи і привозять потім готовий паспорт рф.

При тому, що паспортизація примусова і строки невеликі, ніякого порядку з процедурою немає. Люди товпляться в чергах, приходять до паспортного столу вночі, пишуться в списки, б'ються...

Зараз на Луганщині навіть за гроші оформлюють ті російські документи. І люди платять по три тисячі, аби не стояти у чергах.



Піонерія і політінформація

Не менше Олену вразило справжній піонер. В усіх школах окупованої території Луганської області зараз активно розгорнули так звані «Рух перших». Це та ж сама піонерія, лише з іншою назвою. Дітям на шії пов'язують червоні галстуки і вони присягають «бути з росією, бути першим, бути готовим».

Щопонеділка всі учні виходять на шкільну лінійку, хором співають російський гімн, потім завуч називає тих, хто «не відповідає критеріям «перших», тобто погано вчиться чи балується на уроках.



– Дитину ганьблять перед усією школою, і кажуть, що то таке виховання. Я ніяк не могла зрозуміти, чому батьки це дозволяють. А потім побачила, що вони і самі так зачаровані російською брехнею, що не можуть нормальньо адекватно мислити.

До того ж у багатьох закладах, на підприємствах щоранку проводять так звану політінформацію. Тобто день вони починають з обговорення «злочинів укронацистів та рятівників-росіян, які нарешті позбавляють світ від фашистської чуми».

Мені здається, коли людям щодобово це вкладають у голову: ввечері ТБ, зранку керівники, людина рано чи пізно повірить.

Хоча серед моїх знайомих багато людей до «рятівної росії» мають дуже скептичне ставлення. Можливо, тому, що не дивляться новини...

Про ціни і комунальні страждання

Життя на окупованій території непросте. І хоч людей зараз «балуєть» різними виплатами, та вони не рятуєть. Ціни там космічні.

– Я була дуже здивована тим, що російська влада роздає гроші направо і наліво. Вигадали всіляку соціальну допомогу за різними напрямками. Всім поспіть по 10 тис рублів роздають. Дехто двічі вже отримав. Материнський капітал нараховують та багато іншого. Багато людей по дві пенсії отримують: вдома та в Україні. Вчителі зараз найбагатші люди: найменша зарплата – від 50 тисяч рублів. А моя знайома з великим стажем кож-

ного місяця отримує по 100 тисяч.

При цьому у шахтарів зарплата не більше 25 тисяч рублів, хоча пенсія у багатьох максимальна – 42 тисячі. Але більшість людей все ж такі перебивається з копійки на копійку.

Олена розповіла, що м'ясо коштує від 400 до 550 рублів за кіло, яблука від 80 до 140 рублів. Комунальні послуги теж уже подорожчали. Хоча з початку окупації ті, хто залишився в своїх домівках, раділи низькій ціні на газ, зараз обурені тим, що тарифи на все ростуть кожні три місяці.

– При цьому про якість послуг навіть не йдеться! Сміття по всьому місту, по всіх посадах, повсюди! Вода – з переборами.

Зараз по всій Луганській області воду постачає компанія «Луганськвода». Це аферисти в законі! І я не кажу про перебої з водопостачанням, про каналізацію, яка тече по всьому місту. Я кажу про їхню шахрайство!

Ця компанія вирішила не повіщати абонентів про кінець терміну споживчі лічильників, які стоять в оселях, і через півроку (а буває і через 7-8 місяців) сповіщає справно платника про великий борг. Люди починають з'ясувати, звідки беруться тисячі, адже вони щомісяця платять не більше 100 рублів, і виявляється, що їм нараховують уже декілька місяців за нормами по 500 руб із прописаної в квартирі людини! При цьому такі правила прийняті на законній основі! І нікому нічого не доведеш! Навіть у суді.

Про наївність

– Коли я приїхала, тут усі обговорювали візит путіна до Луганська. Я попитала батьків, чи вони насправді в це вірять? Вони, дуже грамотні та освічені люди, почали мені розповідати про те, як путін несподівано, без попередження, відвідав Луганськ. І що їхав він по найрозбитішій дорозі, і тепер уся влада злякалася і почала дорогу ту ремонтувати...

На моє питання, чи може то жарт такий чи «кіміджева зроблена новина», татко відповів, що не бачить нічого дивного в тому, що президент відвідав один із регіонів держави.

Мені було нічого відповісти на це, і я ще більше засмутилася через те, що і мої батьки наївно повелися на цю нескінченну російську брехню...

Додому

– Я їхала додому з великою радістю, відчуваючи щире кохання до своєї рідної України! Мабуть, кожному, хто має якісь сумніви щодо нашої держави, буде корисним на тиждень поїхати на окуповану територію і подивитися на всю красу «русского мира». Головне, повернутися звідки, а не потрапити за ґрати як «шпигун та посібник укротерористів» за випадково сказане вголос слово проти путінського режиму...

Миросяла УКРАЇНСЬКА

НІКОЛИ НЕ МАРИНУЙТЕ В ЦЬОМУ ШАШЛИК

Два способи перетворити м'ясо на отруту

Маринад для шашлику - це важливий компонент, що визначає його смак та соковитість. Однак є деякі складові, які не рекомендується додавати в маринад



Чому в алюмінієвому посуді не можна маринувати м'ясо

Алюмінієвий посуд має деякі особливості, які можуть вплинути на процес маринування м'яса. У такому посуді під впливом кислоти виділяються токсичні речовини. Це ще одна причина не використовувати оцет у маринаді. Чи можна готувати маринад в алюмінієвій каструлі без оцту? Так, якщо ваш маринад не кислий, то ніяких проблем. До речі, ця заборона стосується і металевого посуду.

У якому посуді краще маринувати шашлик:

- емальований;
- скляний;
- керамічний;
- глиняний.

ВАЖЛИВО. Під час маринування м'ясо краще зберігати в холодильнику, щоб запобігти росту бактерій.

Катерина ЛИМАНСЬКА

Що не можна додавати у маринад для шашлику - найгірші варіанти

- оцет;
- майонез.

З оцтом легко переборщити і м'ясо віддавати неприємною кислотиною. Фахівці також кажуть, що думка, ніби оцет розм'якшує м'ясо, неправильна. Крім кислоти, яка сама по собі й так некорисна, оцет не робить із м'ясом нічого. Якщо ж ви все одно хочете додати кислоти в шашлик - додайте в маринад лимон. Він, крім іншого, додасть екзотичного аромату.

Жирний майонез плюс жирне м'ясо - дорівнює панкреатит і кілька сантиметрів на талії. Пожальйте свою печінку і підшлункову, не маринуйте м'ясо на шашлик у майонезі.

КУПУВАТИ НЕ ДОВЕДЕТЬСЯ: ЧИМ ЗАМІНИТИ ТОМАТНУ ПАСТУ В БОРЦІ

Томатна паста - це часто використовувана складова у багатьох рецептах, особливо у борщі. Вона додає страві яскравий колір, густоту і смак. Але що робити, якщо томатної пасту немає вдома, а борщ уже на вогні? Чи можна замінити томатну пасту чимось іншим і не зіпсувати смак борщу? На щастя, існує кілька альтернатив, які можуть допомогти у такій ситуації.

Одна з них - це свіжі помідори. Їх можна просто порізати кубиками і додати до борщу разом з іншими овочами. Або ж можна спочатку протушувати їх на сковороді з олією, цукром і оцтом, щоб зробити своєрідну заправку.

Також інші можливі заміни томатної пасту:

- кетчуп;
- томатний соус;
- консервовані помідори;
- томатний сік.

Анастасія ДЖАБЕР



РЕЦЕПТИ

ЗАПЕЧЕНА КАРТОПЛЯ З СИРОМ

Таку картоплю з апетитною сирною скоринкою подавайте з будь-яким соусом або як гарнір до запеченого чи смаженого м'яса



Складові:

- картопля - 7 шт.
- твердий сир - 80 г
- масло вершкове - 30 г
- часник - 2 зубчики
- кріп - 50 г
- олія - 1 ст. л.
- чорний мелений перець
- сіль

Приготування:

Вимиту картоплю проткніть зубочисткою чотири-п'ять разів. Картоплю посоліть, поперчіть, змастіть олією. Викладіть у глибоке деко, щільно закрийте фольгою. Випікайте в заздалегідь розігрітій духовці до 190 градусів 40-50 хвилин до готовності.

Приготуйте начинку: твердий сир натріть на дрібній тертці, кріп дрібно наріжте, часник пропустіть через прес. Додайте м'яке вершкове масло і перемішайте.

Готову картоплю трохи остудіть, ножем зробіть надрізи хрест картоплі. Заповніть картоплю начинкою та поставте в розігріту духовку до 180 градусів на три-п'ять хвилин, щоб сир розплавився.

М'ЯСО ПО-ФРАНЦУЗЬКИ З АНАНАСАМИ

Якщо вам подобається поєднання м'яса та фруктів, обов'язково приготуйте м'ясо по-французьки з ананасом



Складові:

- свинина (ошийок) - 500 г; ананас консервований - 8 кілець (250 г)
- цибуля ріпчаста - 2 шт.
- твердий сир - 200 г
- маслини (без кісточок)
- майонез
- перець чорний мелений
- сіль

Приготування:

Свинину наріжте на порційні шматки сантиметром завтовшки. Кожен шматочок м'яса накрийте харчовою плівкою та відбийте з двох боків.

Цибулю наріжте півкільцями. Сир натріть на великій тертці.

Застеліть деко пергаментом. Викладіть свинину, кожен шматочок змастіть майонезом, посоліть, поперчіть. Викладіть цибулю, кружечок ананаса, посипте сиром. У середину ананаса покладіть маслину.

Запікайте в заздалегідь розігрітій духовці до 180 градусів 30-40 хвилин до золотистого кольору.

САЛАТ ІЗ КОПЧЕНОЮ ГРУДКОЮ ТА СВІЖИМИ ОГІРКАМИ

У салаті з копченою грудкою, кукурудзою, огірками та перцем усі складові вдало доповнюють одне одного

Складові:

- копчена куряча грудка - 300 г
- огірки свіжі - 2 шт.
- перець солодкий - 1 шт. (великий)
- кукурудза консервована - 200 г;
- сир твердий - 100 г
- майонез
- зелень (кріп)

Приготування:

У курячої грудки видаліть шкірку і розберіть на волокна. Свіжий огірок наріжте соломкою. Сир натріть на великій тертці. Перець со-

лодкий наріжте невеликими шматочками. З кукурудзи злийте рідину.

Нам знадобляться кільце для сервірування і ласка тарілка. Поставте кільце на тарілку та заповніть шарами. Викладіть грудку на дно форми, злегка утрамбуйте і промажте майонезом.

Наступні шари - огірки, кукурудза, змастіть невеликою кількістю майонезу, перець, майонез. Завершіть формування салату шаром із натертого сиру.

Поставте салат у холодильник на 15 хвилин. Зніміть кільце і прикрасьте гілочками кропу.

Не прогайте свій шанс стати

ВЛАСНИКОМ КВАРТИРИ! **

МОЖЛИВО, ПОЩАСТИТЬ САМЕ ВАМ! ПЕРЕВІРТЕ ПРОСТО ЗАРАЗ:

1. Візьміть дві останні цифри року, в якому Ви народилися.
2. Додайте свій вік, якого Ви досягли (досягнете) у 2023 році.
3. Якщо в результаті вийшло 123 - ВІТАЄМО!

Ви можете стати ВЛАСНИКОМ КВАРТИРИ або отримати 355 000 грн!*****

Негайно зателефонуйте за БЕЗКОШТОВНИМ номером і повідомте свій результат!



ВАШ УНІКАЛЬНИЙ ШАНС

КОД УЧАСТІ:
263713

0 800 21 45 37

Дзвінки БЕЗКОШТОВНІ зі стаціонарних і мобільних телефонів у межах України (понеділок - субота з 09:00 до 19:00)

*Мастяся на увазі маркетингова акція. **Маркетингова акція проводиться з 19.12.2022 р. по 26.12.2023 р. на всій території України, крім тимчасово окупованих територій. Результат маркетингової акції буде визначено 26.12.2023 р. в м. Києві. Детально про умови маркетингової акції та місце її проведення Ви дізнаєтесь з окремого листа. Призовий фонд маркетингової акції становить 355 000 гривень. Дана маркетингова акція не є розіграшем, лотереєю, грою (в тому числі азартним або іншим заходом, що ґрунтується на ризику), конкурсом або публічною об'явою вигадорою без оголошення конкурсу в розумінні глави 78 Цивільного кодексу України. Відповідь на завдання є реєстрацією участі в маркетинговій акції. Відповідаючи, клієнт дає згоду на подальше використання компанією та партнерами його персональної інформації. 14-денний термін - орієнтовний термін отримання клієнтом товарного каталогу і набору документів інформаційного характеру для подальшої участі в маркетинговій акції. Телефон для довідок: (044) 363-96-25 (вартість послуги згідно з тарифами ПАТ «Укртелеком»). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ. ***За умови замовлення товарів з каталогу. © ТОВ «МУЛЬТИШАНС», А/С №32, м. Київ, 03300. 2023 Р. 54_KVT_CC_DLYADOMSEM_11052023

РЕКЛАМА. ОРІГІНАЛ-МАКЕТ. ЗАМОВНИКА

**АМЕДА ГРУП
ЗАКУПІВЛЯ
МЕДУ ОПТОМ**

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

**ВОРОТА
ХВІРТКИ
ЗАБОРИ**

(цемент М-500)
СИПУЧІ
МАТЕРІАЛИ

- Замір
- Виготовлення
- Доставка та установка

097-240-76-03

ЗЕЛЕНА АПТЕКА

СЕКРЕТИ ЛІКУВАЛЬНИХ РОСЛИН

Здоров'я та благополуччя людини залежать від багатьох факторів, включаючи здоровий спосіб життя, регулярну фізичну активність та раціональне харчування. Але також існують різні рослини, які мають лікарські властивості та можуть допомогти у запобіганні та лікуванні різних захворювань

Часник

Однією з найпопулярніших лікарських рослин є часник. Його вживають як додатковий засіб для зниження рівня холестерину та підтримки здоров'я серцево-судинної системи.

Ехінацея

Це одна популярна рослина - ехінацея. Вона містить активні речовини, які підтримують імунну систему та допомагають боротися з застудою та грипом.

Куркума

Інша корисна рослина - куркума. Вона містить куркумін, який є потужним антиоксидантом та протизапальним засобом.

Алое вера

Також варто згадати про алое вера, яка містить багато корисних речовин, таких як вітаміни та амінокислоти. Вона може допомогти у зменшенні запалення, покращенні здоров'я шкіри та зміцненні імунної системи.



Шипшина

Шипшина, яка містить вітамін С та антиоксиданти та може допомогти у підтримці здоров'я імунної системи та зменшенні запалення в організмі.

Чорний оман

Чорний оман, який містить активні речовини, що можуть допомогти у покращенні дихальної функції та зменшенні запалення дихальних шляхів.

М'ята

М'ята, яка містить ментол та може допомогти у покращенні травлення та зменшенні запалення в організмі.

Незважаючи на те, що багато лікарських рослин вважають безпечними та ефективними, важливо дотримуватися дозування та консультуватися з лікарем, особливо якщо ви приймаєте інші ліки або маєте певні захворювання.

Анастасія ДЖАБЕР

ЯК БОРОТИСЯ З АЛЕРГІЄЮ, ПІДВИЩИТИ ІМУНІТЕТ ТА ЗМІЦНИТИ ВОЛОССЯ

Рецепти наших читачів

Читачі діляться з нами рецептами, які допомогли кожному з них

Селера успішно бореться з алергією

«Селера, як і інші овочеві культури, містить вітаміни, макро- та мікроелементи, багато клітковини. Тому селеру рекомендують використовувати не лише в кулінарії, а й у народній медицині.

Сік кореня селери корисно пити при дерматитах, кропив'янці, діатезі – по 1 чайній ложці тричі на день за 20-30 хвилин до їди.

При алергічних проявах добре приймати настій: 1 столову ложку подрібненого коріння селери залити 1,5 літра окропу, настояти 4 години, процідити. Приймати по 1 столовій ложці 3-4 рази на день за 30 хвилин до їди.

Ганна Петрівна

Гречаний кисіль підтримає імунітет

«Прочитала колись цікавий рецепт, який ніде більше не зустрічала. Це доступний засіб для зміцнення імунітету, тому вирішила поділитися ним з іншими читачами. Тим більше, що я відчула його силу на собі.

- Потрібні гречка та кавомолка.
- Крупу треба перемолоти на борошно. Залити склянкою води 3-4 столові ложки гречаного борошна, добре перемішати і влити у киплячу воду (об'єм каструлі – 1 літр).
- Помішуючи, проварити борошно на слабкому вогні протягом 5-7 хвилин, потім додати 1 столову ложку рослинної олії, краще оливкової, і перемішати.

Вийде кисіль, який треба пити 2 рази на день – по 100-150 мілілітрів. За бажання можна додавати мед.



Якщо попити такий кисіль місяць, знизиться вміст поганого холестерину, організм очиститься від шлаків, нормалізується обмін речовин. Усі ці процеси допоможуть організму стати міцнішим.

Ольга Миколаївна

Маковий настій зміцнить кістки

«Навряд чи треба комусь пояснювати, що таке остеопороз. У двох словах, якщо хтось не знає, скажу: це стан, при якому кістки стають ламкими. Зазвичай, у таких випадках найчастіше радять пити кальцій.

Я багато про це читала і дійшла висновку, що, крім кальцію, кісткам потрібні різні мінерали. Наприклад, вони в достатній кількості містяться в насінні маку. Це фосфор, магній, мідь, цинк, йод. Ці речовини також допомагають організму краще засвоювати кальцій.

А ось і рецепт:

- 10 грамів сухого насіння маку залийте окропом і накрийте посудину.
- Коли рідина охолоне до температури 40 градусів за Цельсієм, додайте мед.
- Перемішайте, потім накрийте посудину, охудіть і процідіть.

Макову воду вживайте по 1 столовій ложці 2-3 рази на день після їди. Такий курс рекомендується проходити протягом 1-2 тижнів один раз на рік.

Оксана Юрївна

КОНСУЛЬТАЦІЯ ЛІКАРЯ!*

Лікар-вертебролог роз'яснює про стадії артрозу

Це питання, чи рано, чи пізно, стає перед кожною людиною. Який надійний, безпечний та в одночас дієвий спосіб лікування обрати? До кого звертатися за допомогою?

1-й ступінь артрозу

Початкові зміни суглобового хрящу. Він стає тонкішим. Зменшується суглобова щільність та кількість суглобової рідини, яка живить тканини суглоба.

На цьому етапі лікування найбільш ефективно, швидке, результат-одужання. За світовими стандартами лікування та реабілітації вражених суглобів чи ділянок (сегментів) хребта, найкращим методом вважається стимуляція тканин суглоба чи хребта за допомогою свих факторів регенерації м'яких тканин, які мають тромбоцити крові людини. Таким чином, ліки для самого себе має кожен. Лікар за допомогою спеціальних засобів виділяє діючий фактор з цільної крові пацієнта та прицільно вводять у місце, де бажано відновити структурну будову.

Зазвичай, на першій стадії цього відновлювального лікування цілком

достатньо. Курс лікування складається з мануальної діагностики, корекції та стимуляції методом плазмоліфтингу три рази з інтервалом в два тижні між процедурами. Міофасціальний масаж м'яких тканин, постізометрична релаксація посилять ефект. Ліки не застосовуються.

2-й ступінь

Суглобові хрящі ще більш тонкі, але зберігають цілісність, покриваючи повністю суглобові поверхні (без ерозій). Це дуже важливо! Стосовно колінного суглоба - деформується, роздавлюється медіальний (внутрішній) меніск, його задній відділ. І це вже початок незворотніх анатомічних змін у суглобі. Виникає відносна нестабільність у суглобі. При рухах та навантаженні, деформований меніск вичавлюється допе-



реду та подразнює суглобову сумку. Вона запалюється, потовщується, набрякає та дає біль різної інтенсивності. Лікується таким саме чином, як і при першій стадії, але вже із застосуванням ліків хондропротекторної дії, протизапальної дії та протизапальними ліками. Лікування більш тривале. У середньому, курс складається з п'яти зустрічей з лікарем для проведення процедур та домашнього завдання. Це внутрішньо м'язові ін'єкції та місцеві процедури, призначені лікарем. Такого лікування може вистачити на строк від одного до десяти років. Отримаєте рекомендації лікаря, та пораду негайно з'явитися на прийом, при мінімальному загостренні стану.

3-й ступінь

Таких пацієнтів, нажаль, звертається по допомогу найбільше. Перерахувати всі зміни в суглобі важко. Їх багато. Але спробую. По перше - це ерозії різного розміру на поверх-

ні суглобового хряща. Це означає, що кістка, яка повинна ковзати по іншій у суглобі, стала "голою". Втратила хрящову поверхню. Замість гладкої хрящової поверхні на артроскопічному чи МРТ дослідженні можна побачити раньову поверхню, ніби то хрящ зрізали з поверхні кістки. Якщо пошкодження дуже глибоке, то може зникати прошарок клітин під хрящем, завдяки якому відновлюється хрящова тканина. З'являються розростання кісткової тканини по краях суглоба. Пошкоджуються та запалюються зв'язки та сумка суглоба. Не рідко утворюються кісти там, де раніше був хрящ. Якщо такий стан діагностований, то прогноз по хворобі гіршає. Лікування складніше, та може тривати декілька курсів з перервами. Застосовують прицільне місцеве введення декількох груп ліків, фізіопроцедури, стимуляцію тромбоцитарною плазмою, внутрішньосуглобове введення філера гіалуронової кислоти. Все лікування підбирається індивідуально в залежності від початкового стану хворого та даних додаткових методів обстеження хребта або суглобів. Най-

кращий метод повноцінної діагностики на сьогоднішній день - це МРТ (магнітно резонансна томографія). Після досягнення стабільного стану та поліпшення самопочуття пацієнта рекомендовані періодичні, планові підтримуючі лікувальні процедури. Домашнє завдання та рекомендації лікаря.

4-та стадія

Термінальна стадія. Консервативне лікування майже неможливе. Лікувальний ефект короткотривалий та направлений тільки на зменшення больового синдрому, від якого дуже страждає людина. Основний метод лікування на четвертій стадії артрозу - ендопротезування суглоба. Це хірургічне втручання. Повністю зруйнований суглоб, який неможливо відновити ніяким чином, замінюється на штучний. Такі втручання коштують не дешево, але вони вирішують проблему до кінця життя.

Не гайте дорогоцінного часу. Хвороба того не вибачить! Звертайтеся до фахівців вчасно! З повагою, Ваш лікар Владимир Роман Романович.

Прийом веде лікар Владимир Роман Романович за новою адресою: м. Кременчук, вул. Лікаря Богаєвського 13-А.

Попередній запис за номером: (073) 431-31-03, (066) 431-31-03

ЛІЦ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070. РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ОДИН ЯНГОЛ-ОХОРОНЕЦЬ НА ДВОХ

Чому не можна називати сина на честь батька, а доньку - на честь матері

Традиція називати сина на честь батька або дідуся, а доньку - на честь мами або бабусі дуже популярна. З одного боку, це досить красиво, коли ім'я та по батькові у людини співзвучні. Наприклад, Дмитро Дмитрович, Олександра Олександрівна, Володимир Володимирович або Євгенія Євгенівна. Але є й альтернативна думка - в народі вважають, що традиція називати дитину ім'ям родича завдає по малюкові енергетичного удару



- на честь покійних родичів, які займалися криміналом;
- на честь озлоблених або невдачливих родичів.

Чому не можна називати дитину ім'ям померлого родича

Якщо у родині загинула дитина, не можна називати другу дитину ім'ям померлої, інакше її теж може чекати важка доля. При цьому дозволяється і навіть вітається іменувати немовлят на честь близьких, загиблих на війні. Кажуть, що Бог додає нащадку непрожиті роки загиблого.

Не можна називати дитину на честь родича, який помер не своєю смертю. Це може приректи людину на самотність, їй складно буде створити сім'ю.

Як ще категорично не можна називати новонародженого:

- на честь померлого батька або матері, тому що наречений таким чином може повторити долю батька, тобто піти в інший світ, не зустрівшись зі своїми дітьми;
- на честь зниклих безвісти або померлих від важкої недуги. Вважається, що новонароджений повторить їхній життєвий шлях;

Чи можна називати сина на честь батька

Називаючи сина на честь батька або діда, найчастіше хочуть вшанувати пам'ять цієї людини. Однак в народі вважається, що разом із ім'ям дитина отримує і долю родича, на честь якого її назвали. Таким чином малюк стає відповідальним за карму свого роду. Якщо людина, чие ім'я носить дитина, прожила хороше та щасливе життя - це не найгірший варіант, але якщо ні? Виходить, малюк протягом життя повторюватиме батьківську долю. Вважається, що можуть повторитися навіть деякі хвороби, неприємності або фінансові негаразди.

До слова, ті самі забобони стосуються й ситуації, коли дівчинку називають на честь мами, бабусі або іншої близької родички. Вважається, що дівчинка, названа на честь мами, стане її копією та повторюватиме її долю.

Анна ЯРОСЛАВСЬКА

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

15 ТРАВНЯ. 25 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 03.41
МІСЯЦЬ У РИБАХ

Спадаючий Місяць. Надайте підтримку тим, хто її потребує. Цього дня можна багато що поправити в людських відносинах, повернути життя до кращого.

16 ТРАВНЯ. 26 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 03.54
МІСЯЦЬ У ОВНІ

Спадаючий Місяць. Не відмовляйтеся від запланованого, навіть якщо обставини складуться, на перший погляд, несприятливо, доведіть усе до кінця. Уникайте хаотичності і нервозності.

17 ТРАВНЯ. 27 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 04.09
МІСЯЦЬ У ОВНІ

Спадаючий Місяць. Якщо цей день не складається вдало, якщо все валиться з рук, це означає, що терміново треба щось міняти - і, радше, не в зовнішніх обставинах, а в собі.

18 ТРАВНЯ. 28 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 04.24
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦЕВІ

Спадаючий Місяць. Протипоказані неробство і лень, пасивний відпочинок може стати причиною захворювань. Велика вірогідність харчових отруєнь. Уникайте імпульсивності і непередуманих дій.

19 ТРАВНЯ. 29/1 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 04.43
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦЕВІ

Новий Місяць наст. о 18.56. Працюйте з інформацією, слухайте свій внутрішній голос. Намагайтеся не піддаватися метушні, менше розмовляйте і більше слухайте.

20 ТРАВНЯ. 2 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 05.07
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

Зростаючий Місяць. Це час пробудження прихованих резервів, перетворення природи людини. Для того, щоб скористатися такою силою, слід бути абсолютно чистим духовно.

21 ТРАВНЯ. 3 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 05.39
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

Зростаючий Місяць. Сьогодні бажано більше ходити пішки, більше працювати, займатися вирішенням найрізноманітніших проблем. Цього дня по-справжньому проявляються наші «космічні» якості: терпіння, витримка, готовність прощати і м'якість.

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



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 15 ДО 21 ТРАВНЯ

ОВЕН



Професійна успішність стане основою матеріальної безпеки. Неформальне дружнє спілкування відкриє новий напрям у справах. Самопочуття буде чудовим, сімейні відносини - прекрасними.

ТЕЛЕЦЬ



Початок тижня принесе імпульс для входження у ваше життя чогось нового. Наведіть лад у думках і відчуттях. Робота буде оцінена гідно. У центрі уваги опиняться відносини з близькими.

БЛИЗНЮКИ



У вас більше ніж зазвичай проявиться прагнення до фінансової захищеності і відповідного становища, потреба у встановленні і збереженні добрих традицій здорового сімейного життя.

РАК



Необхідно погоджувати свої власні позиції з інтересами оточуючих, як у професійному, так і в особистому житті. Фінанси радуватимуть. А ось домашні проблеми будуть актуальні протягом усього тижня.

ЛЕВ



Ваша незалежність допоможе досягти великого матеріального успіху. Але не будьте дуже впевнені. Запоручка вашого успіху - активність.

ДІВА



Крім професійної діяльності ваша увага може бути прикована до особистого життя. У другій половині тижня можливі розбіжності з близькими. До кінця тижня зміцниться матеріальне становище.

ТЕРЕЗИ



Можуть здійснитися багато з ваших задумів. Не виключені тертя професійного і особистого характеру. Не забувайте про увагу до близьких вам людей.

СКОРПІОН



Тих, чий інтерес зосереджені на сім'ї і оселі, чекають витрати, пов'язані з благоустроєм. Вникайте в дрібниці і доля винагородить вас.

СТРЕЛЕць



У справах, з'явиться можливість стати ще успішнішим. Помітно посиляться ваша природна чарівність. З'являться нові друзі і партнери.

КОЗЕРІГ



Тиждень дозволяє розраховувати на найвищі досягнення у сфері вашої діяльності. У сімейних стосунках у другій половині тижня необхідно проявити більше такту і дипломатичності.

ВОДОЛІЙ



Чудово, коли у вас на все своя точка зору, але не потрібно нав'язувати її іншим. Будьте толерантнішими, гнучкішими і тим самим полегшите собі життя.

РИБИ



Ваша енергія дає вам упевненість і мету, може зробити вас повними рішучості досягти визнання і матеріального успіху. Близькі допоможуть зміцнити фінансове становище.

NEW DEMOCRACY FUND
Асоціація «Незалежні регіональні видавці України»
Газета надрукована за підтримки Асоціації «Незалежні регіональні видавці України» в рамках реалізації грантового проекту 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 10.05.2023р.
Замовлення № 13008
Загальний наклад 15 000 прим.
(за передплатою 5 200 прим.)
Віддруковано у видавничстві 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 публікації.
Рукописи не повертаються.

ПЕРЕДПЛАТНИЙ ІНДЕКС
01600

ЗА ВАШИМИ ЛИСТАМИ

На вулиці вже тепло. Багато часу ми проводимо на свіжому повітрі. Зі своїми подругами-старушками сидимо на лавці біля будинку. Ніколи не була я сварливою бабкою, але зараз сама себе не впізнаю. А все тому, що багато зовсім юних дівчат поводять себе дуже некрасиво. Вони голосно розмовляють і через слово вставляють нецензурні слова. Минулого тижня дві дівчини, років по 15, так лаялися, що я не змогла змовчати та зробила зауваження. На мене подивилися з погордою і сказали слідувати за своїми онуками. Дуже неприємно було мені. Вже пройшло декілька днів, а я не можу забути того. Хочу звернутися через газету до батьків: розповідайте своїм донькам, що дівчина має бути красивою і зовні, і внутрішньо.

**Валентина Семенівна,
м. Світловодськ**

Живемо у Крюкові. Минулого тижня приїхали всією родиною на набережну погуляти. Яка ж краса поруч із нами! Як квітнуть красуні дерева і кущі! Таке яскраве весняне різнобарв'я! А в самому центрі міста такі чудові клумби! Просто гордість бере! І навіть немає ніякої війни, і ніяка русня на нас не напала. Хай ця красива весна стане для нас переможною!

Родина Іллінових, Крюків

Почитала про роботу соціальних працівників і територіального центру. Все красиво написано, але якось ми звернулися по допомогу, і нам сказали, що послуги хоч і безкоштовні, але надають їх найнужденнішим. А тим, у кого є родичі, не надають, тому що на всіх бажаних немає соцробітників. На мій погляд, краще б ті послуги були платними, але б ними могли користуватися всі, кому вони потрібні. Особливо у війну, коли багато людей поїхало, а старіки залишилися на самоті і їм потрібна допомога. Чи зробили б крім терцентру платний якийсь центр, де літнім людям на їхню пенсію надавали б допомогу.

**Олена Вікторівна
Ізварина, м. Кременчук**

Така біда з тими кліщами. Як вийдеш із собакою гуляти, потім знімаєш із нього по 20 штук цих паразитів. Якоюсь нам підказали, що треба ванілін у горілку насипати, настоювати і бризкати перед прогулянкою собаку. Так і зробила. Тепер перед кожним виходом із дому бризкаю його. Кліщі хоч і сідають, але не присосуються, так і залишаються на шерсті. Може, кому знадобиться цей спосіб.

Аліна Сергіївна, с. Калашники

Від «Амстора» залишилися лише спогади. Всю територію супермаркету вже розчистили від руїн, і тепер там чистий асфальтований майданчик. Кажуть, що будуватимуть новий магазин, але я, як і багато інших людей, думаю, що там потрібно зробити меморіал пам'яті. Всі, хто загинув там, того заслуговують.

Віктор Семенович, м. Кременчук

ГАРЯЧА ЛІНІЯ

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

“ Я народився у 1968 році, проживаю в 4-й чорнобильській зоні, але посвідчення не маю. Маю стаж роботи 35 років. У скільки років маю право вийти на пенсію? ”

Кирило Ігоревич

– Умови зниження пенсійного віку для тих, хто проживає в зоні посиленого радіологічного контролю, визначені статтею 55 Закону України «Про статус і соціальний захист громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи».

Право на зниження пенсійного віку мають, зокрема, ті особи, які прожили або відпрацювали в цій зоні станом на 1 січня 1993 року не менше чотирьох років. При цьому пенсійний вік знижується на 1 рік за кожні три роки проживання, але не більше п'яти років.

Для тих, хто проживав або працював у зоні посиленого радіологічного контролю в період з моменту аварії по 31 липня 1986 незалежно від часу проживання або періоду роботи в цей період, є 2 роки початкової величини зниження пенсійного віку, їм достатньо прожити або відпрацювати в цій зоні дев'ять років.

Якщо вказані вище умови не виконані, право на призначення пенсії за віком настане після досягнення 60-річного віку.

“ Мені 82 роки. Звертаюся до вас із питанням про пільги за мого батька, який загинув на полі бою під час війни в 1942 році. Чи маю я право на виплати як член сім'ї загиблого військовослужбовця? ”

Іван Петрович, Рокитне

– Статтею 10 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» визначено коло членів сімей загиблих військовослужбовців та інших осіб.

Відповідно до пункту 1 статті 10 чинність Закону, зокрема, поширюється:



- на дітей загиблих (померлих) ветеранів війни, які не мають (не мали) своїх сімей;
- на дітей, які мають свої сім'ї, але стали особами з інвалідністю до досягнення повноліття;
- на дітей, обоє з батьків яких загинули або зникли безвісти.

Посвідчення члена сім'ї загиблого видаються органами соціального захисту населення за місцем реєстрації громадянина. Отже, для визначення права на отримання статусу члена сім'ї загиблого та відповідного посвідчення вам необхідно звернутися до управління соціального захисту населення за місцем проживання.

“ Прошу розповісти, за яких умов надається відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею шестирічного віку. Буду дуже вдячна! ”

Тамара

– Відпустка без збереження заробітної плати надається в обов'язковому порядку матері, в разі якщо дитина потребує домашнього догляду, – тривалістю, визначеною в медичному висновку, але не більше як до досягнення дитиною шестирічного віку.

Для отримання відпустки по догляду за дитиною до досягнення шестирічного віку необхідно подати такі документи:

- заяву на ім'я роботодавця чи уповноваженої особи;
- довідку за формою N 080-1/о;
- свідоцтво про народження дитини.

Довідка за формою N 080-1/о видається на термін від 6 місяців — з огляду на характер, перебіг захворювання дитини. Відповідно, після закінчення строку, на який видана довідка, особа, яка бажає і надалі перебувати у відпустці для догляду за дитиною, має отримати нову довідку на новий строк.

Вказана довідка може бути видана дитячими поліклініками, центрами первинної медико-санітарної допомоги, будинками дитини, закладами охорони здоров'я, що надають амбулаторно-поліклінічну допомогу, у складі яких є дитячі відділення, де обліковується дитина.

Таким чином, відпустка для догляду за дитиною до досягнення дитиною шестирічного віку надається за заявою матері в обов'язковому порядку за умови подання необхідних документів.

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.

ФОТО З АРХІВУ ОЛЬГИ БРИЖКО



ЛИСТ ЧИТАЧА

ЧАСНИК І КИП'ЯЧЕНЕ МОЛОКО – СЕКРЕТ ДОВГОЛІТТЯ

Шановна редакція «ДДС»! Дуже вдячна вам за нову рубрику «Поради читачів», бо сама багато років підтримую організм народними рецептами та тим, що нам дарує природа. Хочу поділитися з читачами улюбленої газети старовинним народним рецептом від ста недуг. Це - часникове молоко

Часник є природним антибіотиком, та через аромат його не станеш вживати щодня. Напевно, через це і вирішили колись варити цей пряний овоч у молоці.

Так і вийшли чудові ліки без специфічного запаху, які допомагають організму впоратися з багатьма захворюваннями, а не лише із застудою, як заведено вважати.

Часникове молоко знижує рівень шкідливого холестерину, поліпшує роботу серцево-судинної системи. Напій корисний для печінки, бо в часнику міститься велика кількість сірки, яка сприяє очищенню печінки і детоксикації організму. Зменшує запалення і больові відчуття при артриті. Часник налагоджує роботу нервової системи, позбавляє від безсоння. Додайте в часни-



кове молоко дрібку куркуми – вийде чудовий відхаркувальний засіб. Варений часник лікує безпліддя, як чоловіче, так і жіноче. Крім того, молоко з часником – народний засіб від імпотенції.

Щоб приготувати часникове молоко, треба взяти 500 мл молока, 10 зубчиків часнику, 2 ч. л. цукру, 250 мл води. Часник очистити, подрібнити. Воду треба змішати з молоком і поставити на вогонь. Коли рідина закипить, додайте часник, зменшіть вогонь до мінімуму. Томіть суміш протягом 10 хвилин, періодично помішуючи. Додайте цукор. Часникове молоко вживайте двічі на день незалежно від прийому їжі.

Сама користуюся цими ліками багато років. І корисно, і допомагає, і без хімії. І вам раджу спробувати!

**Марія Петрівна Король,
75 років, с. Мачухи**