

Українські журналісти можуть отримати страховку до 100 тисяч доларів США

с.2

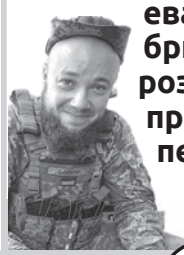
Штрафи збільшено!

Що загрожує порушникам правил військового обліку



с.3

Фельдшер евакуаційної бригади розповів про будні на передовій



с.4

Зелень, яку обов'язково слід включити до раціону

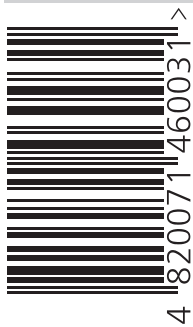


с.13

Українців атакує невідома мошка: наскільки небезпечні укуси комах



с.14



Ціна 15 грн.

Для ДОМУ і сім'ї®

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

№20 (1151), 16 травня 2024 року

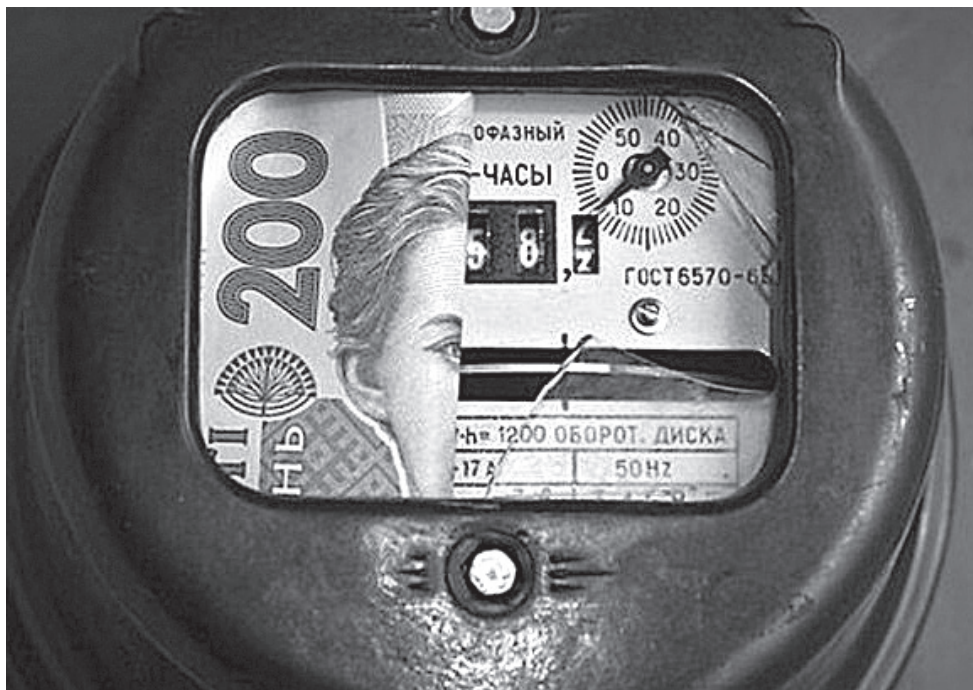
ТАРИФИ НА ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЮ ЗРОСТУТЬ ІЗ 1 ЧЕРВНЯ

У Міністерстві енергетики тривають обговорення та ведуться розрахунки щодо підвищення тарифів на електроенергію для населення. Наразі це рішення ще не затвердили

«Точні цифри поки не затверджені, але орієнтовно йдеться про 3,5 — 4 грн/кВт/год», — сказав Олег Попенко, голова Співки споживачів комунальних послуг.

Таке рішення обґрунтоване необхідністю підготувати енергосистему до наступного опалювального сезону, яка після масованих і дуже прицілених атак по енергетичних об'єктах знаходиться в критичному стані.

«На сьогоднішній день вже втрачено більше ніж вісім гігаватів. Це величезний об'єм генеруючих потужностей, значно пошкоджені також об'єкти системи передачі. І зараз просто нелюдських зусиль нам вартує утримувати систему в стабільній роботі. Підготовка до наступного опалювального сезону — це ще один великий виклик. Ми зараз активно готуємося, активно розраховуємо в тому числі ті ресурси, на які ми можемо покладатися в підготовці до наступного опалювального сезону. І очевидно, що підвищення тарифу все-таки відбудеться. Просто зараз рішення ще не ухвалено. Тривають дискусії, розрахунки», — зазначила заступниця міністра енергетики Світлана Гринчук.



ЗВ'ЯЗОК ІЗ ЧИТАЧЕМ

Відтепер ваші листи, цікаві історії, питання та відповіді на них ми публікуватимемо на сторінках нашої газети

ДОМУ і сім'ї

Листи та фото надсилайте на адресу: м. Кременчук, вул. Шевченка, 50А, або на електронну адресу: gazetakremenchuk@gmail.com. Наш контактний номер: 098-124-84-90

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 ПРАКТИЧНОМ ДІЯ ВАСИНОГО ЗДОРОВ'Я

ПОДАРУЙ

БЛИЗЬКИМ
ПЕРЕДПЛАТУ
НА УЛЮБЛЕНУ ГАЗЕТУ

Для ДОМУ і сім'ї



Передплатний індекс

01600

ПАМ'ЯТНИКИ

ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ ОФОРМЛЕННЯ ПАМ'ЯТНИКІВ

Портрет на камені Фотомаль

Пам'ятники з мармурової крихти - від 1500 грн*

Пам'ятники з граніту - від 6400 грн.

м.Кременчук, вул. Київська, 3

т. (067) 723-19-79

master-pamyatniki.com.ua



*пенсіонерам знижка 5%

БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ

ПАМ'ЯТНИКИ

ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ • БЕТОН

granit-kremenchuk.store

вул. Майора Пугача, 31

(колишня вул. Ватутіна, р-н «Маркетопта»)

тел. (067) 166 18 16

вул. Ярмаркова, 5

тел. (067) 870 18 16

ФАСАД

салон вікон та дверей



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

ЗАМІР
БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

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

Віримо в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

ВІКНА ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗИ ТА РОЛЕТИ

ЗНИЖКИ, ЯКІ
ЗІГРІВАЮТЬ!

РОЗСТРОЧКА
БЕЗ %
від виробника
до 6 місяців

Instagram _intera_lux_

м.Кременчук, пр. Свободи 32

096 099 46 52 ☎ 050 054 05 95

https://interalux.net

БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

OSB-10, ПРОФНАСТИЛ

КОЛЬОРОВИЙ,

ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЬОВИЙ

ПЛОСКИЙ, ОЦИНК. ЛИСТ,

ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛОЧЕРЕПИЦЯ,

РУБЕРОЇД, ДВП, ГІПСОКАРТОН,

ЦВЯХИ, ПІНОПЛАСТ, СІТКА РАБІТЦА,

УТЕПЛЮВАЧ, САТЕНГІПС, ІЗОГІПС,

ПРОФІЛЬНІ ТРУБИ, БРУС, ДОШКА,

РЕЙКА, ПАЙКА, КАНАЛІЗАЦІЯ,

ЕЛЕКТРОТОВАРИ, ТА ІНШЕ

с. Недогарки, вул. Київська, 136

(траса Кременчук-Київ)

067 535 89 05

КРЕМЕНЧУК ВІДВІДАЛА ПЕРША ЛЕДІ ОЛЕНА ЗЕЛЕНЬСЬКА

У п'ятницю, 10 травня, Кременчук відвідала дружина Президента України Олена Зеленська. Перша леді побувала в закладах освіти — зокрема перевірила укріплення, які будувались коштом її фундації



Ці сховища розташовані у ліцеях № 4 та № 25. Обидва укріплення є доступними для людей з інвалідністю, одне з них може вміщувати 950 людей, а інше розраховане на 420 осіб.

В укріпленнях ліцеїв № 4 та № 25 пані Зеленська звернула увагу на безперебійний інтернет, кулери з питною водою, наявність дитячої літератури й ігор, а також зручних меблів та найголовніше — підйомачів для тих, кому важко ходити сходами самостійно.

Кошти на облаштування цих укріплень виділила Фундація Олени Зеленської разом із партнером проєкту KSE Foundation.

— Укріплення в цих ліцеях означають — тепер у закладах знову можуть навчати дітей офлайн! Після місяців, навіть років дистанційки 2500 учнів зможуть повноцінно вчитися й просто бачитися, — додала перша леді.

А в умовах, коли дві третини українських учнів змушені вчитися онлайн саме через брак укріплень, кожне таке повернення нор-

мального освітнього життя Олена Зеленська назвала перемогою.

— Але поки укріплення необхідні — нехай вони будуть найкращими. Не лише безпечними, а й комфортними. Щоб не травмувати додатково, а навпаки — вселяти впевненість та відчуття захищеності, — констатує пані Олена.

Також перша леді закликала місцевих меценатів та бізнеси, яким небайдужі безпека та якість навчання дітей у своїй громаді, долучатися до облаштування сховищ.

Того ж дня Олена Зеленська відвідала мобільний клас безпеки на Полтавщині.

— Була вражена тим, як професійно викладають дітям наші поліцейські та рятувальники, наскільки продуманими й інклюзивними є ці мобільні класи, — поділилася дружина президента.

З жовтня 2023 року 15 таких класів працюють у громадах України, які постраждали від повномасштабного вторгнення.

МАЙЖЕ 81 ТИСЯЧА МЕШКАНЦІВ ПОЛТАВЩИНИ У ТРАВНІ ОТРИМАЄ СОЦІАЛЬНУ ДОПОМОГУ

Державна соціальна допомога є важливим аспектом підтримки громадян. У травні майже 81 тисяча мешканців Полтавщини отримає виплати на 187 млн грн



Про це повідомив начальник Полтавської обласної військової адміністрації Філіп Пронін. За його словами, щомісячно в області нараховують 17 видів допомог.

Їх надають:

- 20,8 тис. громадян — при народженні дитини;
- 18,9 тис. осіб з інвалідністю з дитинства;
- 9,1 тис. жителів — компенсацію за пільгове забезпечення продуктами громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи;
- 7,3 тис. малозабезпечених сімей;

- 7,1 тис. тих, хто не має права на пенсію, та людей з інвалідністю;
- 6,8 тис. мешканців — на догляд;
- 5 тис. людей — на дітей, які виховуються у багатодітних сім'ях.

— Зарукування коштів проведено через банки цього тижня для 78% одержувачів. Через «Укрпошту» виплати здійснюватимуть до 25 травня. Продовжуємо допомагати всім, хто цього потребує, — йдеться у повідомленні.

Віктор КРУК

УКРАЇНСЬКІ ЖУРНАЛІСТИ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ СТРАХОВКУ ДО 100 ТИСЯЧ ДОЛАРІВ США

Робота журналістів в умовах війни є надзвичайно цінною та важливою, оскільки голос медіа дає можливість усьому світові почути, що насправді відбувається в Україні. Саме тому Асоціація «Незалежні регіональні видавці України» із 6 травня запустила прийом заявок на страхування у рамках проєкту «Міжнародний фонд страхування журналістів»

Директорка Асоціації «Незалежні регіональні видавці України» Оксана Бровко розповіла, що протягом 2022-2023 років Асоціація уже підтримала 298 заявок журналістів та покрила 886 страхових днів.

— Це неабиякий результат, адже фактично в Україні немає повноцінної стабільної програми для підтримки та страхування журналістів, які працюють у зонах, де тривають бойові дії, чи на прикордонні, — каже пані Оксана.

Розуміючи важливість та складність роботи медійників, АНРВУ разом із закордонними партнерами та п'ятьма українськими громадськими організаціями (Фундація «Суспільність», IMI, «Детектор медіа», ЦЕ-ДЕМ та ІРРП) започаткували та успішно реалізували програму зі страхування українських журналістів.

Починаючи з 2022 року, проєкт діяв завдяки фінансовій підтримці партнерів — European Centre for Press and Media Freedom ECPMF та WAN-IFRA. У травні 2024 року є можливість відновити страхування завдяки: European Centre for Press and Media Freedom (ECPMF), Federal Foreign Office Germany, Voices of Ukraine as part of Hannah-Arendt-Initiative.

— Для того, щоб журналісти вчасно отримали страховку, наша команда працювала майже 24 години на добу, комунікуючи з кожною та кожним, хто подавав заявку. Ми продовжимо роботи і надалі. Ми готові постійно координувати процес та максимально допомогти з оформленням страхування та супроводу у вирішенні питань під час відряджень, — додає Оксана Бровко.



«Міжнародний фонд страхування журналістів» пропонує досконалі страхові рішення для збереження здоров'я та життя медійників.

Подати заявку на страхування можуть фіксери, журналісти, відеооператори, редактори, фотографи незалежних українських медіа, які їдуть в офіційне відрядження в зони бойових дій, на звільнені території, прикордонні території з Росією та Білоруссю, прифронтові території та мають засоби захисту. Пріоритет надаватимуть тим, хто пройшов безпекові тренінги та курси домедичної допомоги.

Сума страхового покриття, як і раніше, складатиме до 100 000 доларів США на відшкодування медичних витрат у разі ушкодження. У разі загибелі журналіста — родина отримує 100 000 доларів США. На щастя, раніше ми не мали страхових випадків.

Подавати заявку можна, їдучи у такі області: Херсонська, Запорізька, Сумська, Миколаївська, Донецька, Луганська, Одеська, Харківська, Дніпропетровська, прикордоння Київської та Чернігівської.

Дізнатися більше про умови програми можна на сайті проєкту — <https://war-correspondent.info/en>. У разі виникнення будь-яких питань команда АНРВУ завжди готова дати на них відповіді — для цього необхідно написати листа на електронну пошту tetiana.avramenko@gmail.com.

ГРУПА «ПРОЗОРИСТЬ І ПІДЗВІТНІСТЬ» ПРОАНАЛІЗУЄ ЗАКУПІВЛІ КОМУНАЛЬНИХ ПІДПРИЄМСТВ КРЕМЕНЧУКА

Робоча група «Прозорість і підзвітність» проаналізує закупівлі комунальних підприємств Кременчуцької громади — вони стосуються ремонту зупинок громадського транспорту, благоустрою зеленої зони між житловими будинками й придбання матеріалів для проведення робіт. Про це повідомив керівник Полтавської обласної військової адміністрації Філіп Пронін

За його словами, загалом Кременчук має шість договорів на близько 700 тис. грн. Усі — з однією фізичною особою-підприємцем Ганною Белкіною.

— Податківці неодноразово звертали увагу на відсутність у ФОП найманих працівників і матеріально-технічної бази для виконання робіт. Водночас для проведення ремонту й благоустрою території необхідно залучити людей, і це активна фізична праця, — йдеться у повідомленні.

Крім того, аудитори звернули увагу, що комунальне підприємство громади має ресурси, техніку та працівників, «тому варто перевірити можливість виконання ним робіт самостійно, без додаткового залучення підрядників».

22 квітня на площі Перемоги біля приміщення міської ради робітники комунального підприємства «Кременчуцьке підприємство спеціалізоване шляхове ремонтно-будівельне управління» міняли бордюри.



Йдеться про договори, що були укладені з ФОП Ганною Белкіною, відомою своєю участю у «бордюрних тендерах» на загальну суму понад 2,5 млн грн. Раніше податківці акцентували на відсутності у ФОП матеріально-технічної бази для виконання робіт, які передбачені договором, та офіційно найманих працівників.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... рівень бідності в Україні лише за останні два роки зріс на 19%.

Для вирішення проблеми Міністерство соціальної політики напрацьовує та планує впровадити Стратегію активного довголіття, щоб оперативніше реагувати на потреби людей старшого віку. Мінсоцполітики створює нові послуги та нові програми, які покликані допомогти людям похилого віку залишатися активними учасниками соціуму.



... дитячі садки влітку працюватимуть у штатному режимі.

Втім, кількість груп на сезон може зменшитись, якщо батьки братимуть дітей на літнє оздоровлення без відвідування закладу. Про це повідомила заступниця міського голови Кременчука Ольга Усанова, коментуючи заяви батьків про те, що «у кременчуцьких дитсадках просять не водити дітей улітку місяць-два, а залишати вдома «на оздоровлення». Таке прохання заклади пояснюють тим, що вихователі теж мають право на відпустку, тому батьки повинні обрати хоча б місяць, щоб не водити дитину в дитячий садок».



... Верховна Рада ухвалила законопроект про мобілізацію засуджених.

Законопроект № 11079-1 був ухвалений в цілому 279 голосами народних депутатів. Проти ніхто з нардепів не голосував, а 11 утрималися. Ризики по антикорупції, на яких наголошував антикорупційний комітет, частково прибрали. Зокрема, право мобілізуватися з тюрми прибрали для депутатів та частини топкорупціонерів, а також винних у тяжких злочинах (на кшталт вбивства, зґвалтування).



ЯК РЕФОРМА У СЕРЕДНІЙ ОСВІТІ ВПЛИНЕ НА НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ КРЕМЕНЧУЦЬКОГО РАЙОНУ

Реформи у середній освіті в Україні й досі активно обговорюють. Зокрема, зі змінами планується, що у майбутньому школи не матимуть 10-11 класів — в країні створять мережу старшої профільної освіти

Тобто діти після 9 класу зможуть обирати профільну школу, де навчатимуться з 10 по 12 класи. Ці реформи почнуть діяти у 2027-2029 роках, а отже сьогоднішні четвертокласники й шестикласники через 3-5 років будуть обирати, де і за яким профілем їм навчатися.

Реформа також вплине і на тип закладів освіти: ліцеї, які сьогодні набирають 10-11 класи, у майбутньому можуть стати гімназіями й тоді викладатимуть лише до 9 класу.

Що планують робити у Кременчуцькому районі

У Кременчуцькій районній раді 8 травня обговорили реформу у шкільній середній освіті та її вплив на роботу закладів освіти. Трирічну старшу школу викладатимуть в академічних і професійних ліцеях або коледжах.

В академічних ліцеях діти обиратимуть профіль і поглиблено вивчатимуть ті предмети, які будуть необхідними для них при подальшому навчанні в університетах. У професійних ліцеях даватимуть базу для інших професій, які не потребують здобуття вищої освіти, як це роблять, наприклад, у сьогоднішніх училищах.

Академічні ліцеї діятимуть не в усіх громадах Кременчуцького району, заявив начальник департаменту освіти і науки Полтавської обласної військової адміністрації Євген Кончаковський.

Загалом в академічних ліцеях навчатимуться в середньому 300 дітей.

— Якщо у територіальній громаді 100 дітей навчаються у 4-6 класі, тут не може функціонувати академічний ліцей, який планує отримувати допомогу чи субвенції, видатки з держбюджету, — розповів Євген Кончаковський.

Місто Кременчук пропонувало створити 12 академічних ліцеїв (заступниця міського голови Кременчука Ольга Усанова уточнила, що подавали дев'ять закладів), область подаватиме на узгодження в Міністерство освіти і науки шість закладів.

У Глобинській громаді ОВА пропонує створити два академічні ліцеї.

У Горішніх Плавнях планують створити один академічний ліцей, але, можливо, у закладі виокремлюватимуть навчальні профілі з основних напрямків. Наприклад, окремо вивчатимуть філологію, яка є частиною суспільно-гуманітарного напрямку.

В Козельщинській та Піщанській громадах планують по одному академічному ліцею.

В усіх інших громадах району ОВА не погодила створення академічних ліцеїв. Керівництво області пропонує облаштувати гуртожитки або пансіони у тих громадах, де діятимуть такі школи. Перевезення дітей також мають взяти на себе громади.

Заступниця міського голови Ольга Усанова розповіла, що ця реформа не вплине на кількість шкіл у Кременчуці.

— Це не означає закриття шкіл для Кременчука. Мова йде про академічні ліцеї, мається на увазі, що заклад навчатиме дітей 10, 11 і 12 класів. Якесь школа



переорієнтується і там не буде 1-9 класів, але будуть з 10 по 12. А у якійсь іншій будуть лише з 1 по 9 класи, — сказала Усанова.

Навіщо потрібна реформа: роз'яснення

Завдяки реформі у старшокласників може зменшитись кількість предметів з 20 до 10-11 — це дасть змогу учням поглиблено вивчати обрані ними профілі. Про це розповіла перша проректорка Київського університету імені Бориса Грінченка, голова Правління ГС «РЕ:ОСВІТА» Лілія Гриневич під час обговорення «Формування мережі академічних ліцеїв», пише Міносвіти.

— Профільна освіта додасть 10 клас, який потрібен для самовизначення учня, щоб у більш зрілому віці розкрити свої таланти. Окрім того, цей рік має значення для подолання освітніх втрат. У 11-12 класах кількість факультативних курсів зростає, — розповіла проректорка університету.

У майбутньому навчальний план можуть поділити на три частини. Базовий рівень — притаманний усім ліцеям, незалежно від їхньої спеціалізації. Поглиблений — предмети поглибленого вивчення, які належать до того профілю, який оберуть на базі однієї або кількох освітніх галузей. І третя частина — предмети індивідуального вибору учня, зазначають у відомстві.

Голова Комітету Верховної Ради з питань освіти, науки та інновацій Сергій Бабак так само зазначив, що «діти будуть більше розвантажені», а така реформа «вкрай необхідна нам для вступу в Європейський Союз».

— Якщо ми хочемо, щоб наші свідоцтва про повну загальну середню освіту були еквівалентні європейським, щоб ми були більш мобільними у ЄС, нам потрібна 12-річка, — розповів Бабак у коментарі Новини.LIVE.

Вероніка БІЛОДІД

ЩО ЗАГРОЖУЄ ПОРУШНИКАМ ПРАВИЛ ВІЙСЬКОВОГО ОБЛІКУ

Новий урядовий законопроект № 10379 про внесення змін до КУпАП та ККУ щодо посилення відповідальності за військові правопорушення значно збільшує розміри штрафів за правопорушення

Закон передбачає, що за порушення правил військового обліку (стаття 210 Кодексу про адміністративні правопорушення) встановлюватимуться такі штрафи:

- в мирний час — від 3400 до 5100 гривень;
- повторно впродовж року — від 5100 до 8500 гривень;
- в особливий період — від 17 000 до 25 500 гривень.

Водночас за порушення законодавства про оборону та мобілізацію (стаття 210-1 КУпАП) планують встановити такі штрафи:

- в мирний час — від 5100 до 8500 гривень для громадян,

від 17 000 до 25 500 гривень — для посадових і юридичних осіб;

- повторно впродовж року — від 8500 до 11 900 гривень для громадян, від 25 500 до 34 000 гривень — для посадових і юридичних осіб;
- в особливий період — від 17 000 до 25 500 гривень для громадян, від 34 000 до 51 000 гривень — для посадових і юридичних осіб.

Штрафи накладатимуть упродовж трьох місяців з дня виявлення правопорушення, але не пізніше одного року з моменту його вчинення.

Також законопроект передбачає, що в ТЦК можуть не складати протоколи за порушення правил військового обліку та мобілізації за статтями 210 та 210-1 КУпАП у випадку неявки належно повідомленої особи та за наявності у ТЦК документів, що підтверджують отримання виклику.

ЩО ПОТРІБНО ВКАЗУВАТИ В ЕЛЕКТРОННОМУ КАБІНЕТІ ВІЙСЬКОВОЗОВ'ЯЗАНОГО

З 18-го травня набирає чинності новий закон про мобілізацію та запрацює електронний кабінет військовозов'язаного

За словами заступниці міністра оборони України з питань цифрового розвитку, цифрових трансформацій і цифровізації Катерини Черногоренко, кількість військовозов'язаних, які будуть користуватися цим функціоналом, може досягати 80%. Для того, щоб оновити дані в електронному кабінеті, слід завантажити застосунок, авторизуватися та заповнити необхідні поля.

Це можна зробити дистанційно, без візиту до ТЦК та СП. Надалі,

для уточнення інших даних, якщо це буде потрібно, ТЦК зв'яжеться з військовозов'язаним, і далі це буде вже робота між військовозов'язаним та працівником ТЦК. Оновити свої дані можна буде навіть із-за кордону.

У Міністерстві оборони зараз працюють над тим, щоб в електронному кабінеті військовозов'язаного була доступна проста і зручна функція — авторизуватися, вказати номер телефону, електронну пошту та фактичну адресу проживання. Після цього можна буде отримати одразу інформацію з бази військовозов'язаних «Оберіг», для того щоб передивитися, які дані щодо особи є в реєстрі.

ХТО З ПЕНСІОНЕРІВ МОЖЕ НЕ ПЛАТИТИ ПОДАТОК НА ЗЕМЛЮ

Пенсіонери за віком можуть не сплачувати земельний податок. Однак лише за умови, що їхня земельна ділянка відповідає визначеним лімітам

Її розмір має не перевищувати:

- до 0,01 гектара — для будівництва індивідуальних гаражів;
- до 0,10 гектара — для проведення індивідуального дачного будівництва;
- до 0,10 гектара — для будівни-

- цтва та обслуговування житлового будинку, господарських будівель і споруд (присадибна ділянка) в містах;
- до 0,12 гектара — для садівництва;
- до 0,15 гектара — для будівни-

- цтва та обслуговування житлового будинку, господарських будівель і споруд (присадибна ділянка) в селищах міського типу;
- до 0,25 гектара — для будівництва та обслуговування житлового будинку, господарських будівель і споруд (присадибна ділянка) в селах;
- до 2 гектарів — для ведення особистого сільського господарства.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

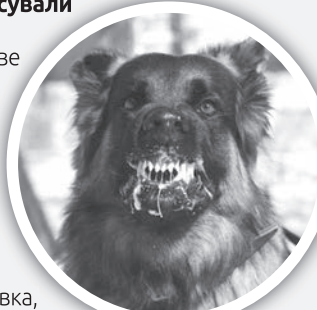
... з початку травня у Кременчуці за перевищення швидкості оштрафували 336 водіїв.

«Максимально допустима швидкість руху транспортних засобів у населених пунктах становить 50 км/год, а за їх межами — 90 км/год. На автомобільних дорогах з окремими проїзними частинами, що відокремлені одна від одної розділювальною смугою — 110 км/год, а на автомагістралях — 130 км/год», — нагадує Патрульна поліція Кременчука.



... на Кременчуччині зафіксували випадок сказу у собаці.

Минулого тижня у селі Іванове Глобинської громади зафіксували випадок сказу у собаки. На території села Іванове ввели карантинні обмеження, а навколишні села віднесли до загрозової зони неблагополучного пункту. Це стосується сіл Іванове Селище, Зубані, Романівка, Радалівка, Демченки, Петрівка, Турбаї Глобинської громади Кременчуцького району. У самому ж Івановому розпочали проводити оздоровчі заходи — усіх власників домашніх тварин закликають зробити безкоштовне щеплення улюбленицям.



... внаслідок ракетних ударів росіяни вивели з ладу дві ГЕС.

Внаслідок масованого ракетного обстрілу території України росіянам вдалося вивести з ладу дві гідроелектростанції. Про це повідомляють у пресслужбі Укргідроенерго. «На сьогодні вся гідрогенерація зазнала нищівних пошкоджень. Знищене обладнання потребує чималих зусиль для ремонту, відновлення і значних фінансових коштів», — пишуть представники Укренерго у повідомленні. Також у компанії закликали міжнародну спільноту до підтримки, допомоги та рішучих дій.



«НАЙВАЖЧЕ – ПРАЦЮВАТИ БЕЗ ВІДПОЧИНКУ»

Фельдшер евакуаційної бригади розповів про будні на передовій

У гучному вирі військових дій, де кожен день народжує нові виклики та небезпеки, особливе місце посідають медики. Армійські фельдшери щоденно ризикують власним життям, щоб врятувати інші. Вони – перша допомога на передовій, перший промінь надії для поранених у бурхливому морі війни

Незважаючи на виснажливу роботу й небезпеку, яка не полишає їх ні на мить, евакуаційні фельдшери залишаються витривалими і відданими своїй справі

Про будні на передовій, щоденну роботу, труднощі й надії «Кременчуцькому Телеграфу» розповів Дмитро Чукарьов, фельдшер евакуаційної бригади, яка входить до складу 71-ї окремої егерської бригади Десантно-штурмових військ ЗС України.

З навчального полігону – в Бахмут

34-річний Дмитро – кременчужанин. Він закінчив Кременчуцький медичний фаховий коледж за спеціальністю «Фельдшер» і протягом трьох років працював за фахом. Згодом змінив професійну діяльність та пішов на нафтопереробний завод. Там працював, коли почалася війна.

– З перших днів повномасштабного вторгнення я розумів, що мої знання дуже потрібні на передовій. Тому, владнавши всі справи, пішов до військомату й вже 20 березня 2022 року оформився й поїхав на навчання. Зазначу, там було дуже багато корисної практики: нас вчили, як надавати першу допомогу, як накладати турнікет, як зупиняти кровотечу й накладати пов'язку при важких пораненнях, як витягати з машини пораненого тощо, – розповідає Дмитро.

Але навчання – це корисний досвід і практика, а реальність – це 24-годинна робота в умовах постійної небезпеки.

Своє бойове хрещення чоловік пройшов у Бахмуті. Саме туди після навчального полігону потрапив Дмитро з побратимами.

– На той час за Бахмут йшли жорстокі бої, і хоч місто ще залишалося під нашим контролем, дистанція вже була дуже малою. Ми «з нуля» вивозили поранених і доставляли в стабілізаційний пункт. Працювали в дуже важких умовах, під постійними обстрілами.

Неодноразово були випадки, коли бойовий медик навіть не мав можливості розповісти про стан пораненого, бо кожна секунда була важлива для безпеки. Ми просто перевантажували військового з машини

в машину та поспішали до «стабіка». Доки їхали, оглядали, надавали першу допомогу, розпитували про стан, тримали у свідомості. Довозили до стабілізаційного пункту, передавали й знов поверталися «на нуль», – згадує фельдшер і каже, що випадки іноді були такими важкими, що здавалося, ніякої надії немає. – Пам'ятаю, везли зі стабілізаційного пункту до шпиталю важко пораненого військового. Він під час евакуації постійно втрачав свідомість, а коли приходив до тями, просив зателефонувати дружині. На той час його подальша доля була незрозуміла, бо стан був надважкий. Але попри всі правила, я все ж таки набрав номер дружини й повідомив жінку, що її чоловік поранений і буде у шпиталі, й вона зможе приїхати та доглядати за ним. Для військового було дуже важливо знати, що дружина в курсі його поранення, тому я й пішов назустріч...

Восьмий місяць без відпочинку

Після місячного перебування у Бахмуті певний час було відновлення, і згодом медик знову повернувся на передову.

Наразі восьмий місяць поспіль він виконує свої обов'язки без відпочинку, й каже, що з кожним днем із цим все важче справлятися.

Не тільки фізична, але й психологічна втома дає про себе знати.

– Іноді не розумієш, який сьогодні день тижня – встигаєш слідувати хіба що за порами року: осінь, зима, весна... Від втоми вже тремор у руках з'являється, а цього ніяк не можна допускати, бо треба ставити крапельниці, робити уколи у вену, тому іноді теж приймаю заспокійливі препарати, щоб бути в тонусі й виконувати якісно свою роботу.

Але ні заміни, ні поповнення поки що немає, й всі розуміють, що на передовій кожні руки, які вміють надавати меддопомогу, на вагу золота, тому й тримаються.

Це розуміє й противник, тому намагається ліквідувати медпрацівників.

– Вони прицільно б'ють по медицині, щоб у наших хлопців не було допомоги. Іноді три-



мають довгий час пораненого під прицілом, щоб бойові медики не мали можливості витягти його з поля бою. Було таке, що протягом 12 годин не могли дістатися до пораненого, хоча наша задача – надавати допомогу якомога швидше, й ми всі цього прагнемо. Часто медики маскують себе, ніяк не позначають, щоб не привертати увагу.

Було таке, що ми вночі у непроглядній пітьмі пробіралися за пораненим, підсвічуючи дорогу не фарами, а звичайним ліхтариком... Але нас все одно помітили й почали обстрілювати з мінометів. Благо, все обійшлося. І самі живі, і хлопця врятували. Але було складно.

Дмитро каже, що у росіян забагато розвідувальних дронів, і ховатися від них стає дедалі складніше.

– Ми немов під постійним наглядом. Від них важко сховатися...

Про допомогу волонтерів

Фельдшер розповідає про різні випадки з евакуації поранених, про гостру потребу в машинах швидкої допомоги, про ліки, яких не дістає.

– Багато машин швидкої допомоги розстрілюють, багато виходить з ладу. Повернути техніку до бойового стану непросто. Все ремонтуємо самі й за допомогою волонтерів. Їм – окрема подяка. Кременчуцькі волонтери багато допомагають запчастинами, колеса-



ми, також привозять ліки, медматеріали. Ми розуміємо, що у зборах беруть участь усі небайдужі українці – за це велика подяка кожному, хто допомагає, – каже чоловік.

«Мрію про зустріч з родиною і про Перемогу»

Дмитро Чукарьов підкреслює, що за його практику в нього не було втрат – усіх поранених завжди довозив живими до стабілізаційного пункту – цим він особливо пишається.

– Хоча випадки бувають різні... У перші хвилини евакуації під час огляду пораненим військовим хоч і колемо знеболювальне, але воно слабке. Тому багато хто свариться на нас, лається матом, іноді навіть б'ється, бо важко терпіти страшний біль, але потім, після одужання ці хлопці підходять, дякують – і це найцінніша оцінка моєї роботи, – каже Дмитро.

На питання, чи пішов би зараз на війну, якби був вибір, відповів не замислюючись «так». Він пишається своєю роботою. Вважає, що чоловіки мусять захищати свою землю, але підкреслює, що всім потрібен відпочинок, і це обов'язкова умова для якісного виконання обов'язків.

Також чоловік дав поради тим, хто тільки збирається на виконання бойових завдань.

– Не можна панікувати. Паніка – це перший ворог! Вона по-справжньому вбиває. Треба виховувати в собі стійкість, завжди пам'ятати про безпеку, в жодному разі не нехтувати нею!

На питання, про що мріє фельдшер евакуаційної бригади, відповів: «Про зустріч з родиною – дуже сумую. Про Перемогу – хочеться, щоб українська земля й народ були вільними. Про спокійний сон у теплому, м'якому ліжку без звуків вибухів – це справжня розкіш для чоловіка, який довгий час дивиться в очі смерті».

Миросяла УКРАЇНСЬКА



М'ЯТА НА ДІЛЯНЦІ

М'ята - дивовижна культура. Її наповнені ефірними оліями листя і стебла мають гарний вигляд на клумбах і в горщиках, поширюючи тонкий, неповторний аромат

Вона прекрасна в салатах, коктейлях і в якості приправи. Деякі види цієї культури використовуються як лікарські рослини. Тому вирощування м'яти вдома і на ділянці стає все популярнішим.

Місце для рослини

Численні види м'яти незначно відрізняються за вимогами до умов вирощування. Для вирощування м'яти варто вибрати ділянку з родючим, добре перекопаним ґрунтом. Ця рослина досить агресивна, і швидко поширюється на сусідні ділянки.

Щоб зупинити її, вкопують у ґрунт газонну стрічку - бордюр. Неглибока коренева система м'яти не в змозі подолати таку перешкоду. М'ята чудово росте як на сонячних, так і на затінених ділянках, у посушливі періоди вимагаючи поливу.

Догляд

Основна мета вирощування м'яти - отримання листя. Тому їй не потрібно давати квітнути. Всі бутони, що утворюються, обривають.

Ділянка з цією рослиною вимагає постійного прополювання, тому перед посадкою або посівом варто обробити її гербіцидами суцільної дії.

З весни, з появою перших листочків і після кожного зрізання клумбу підгодовують добривом. Підживлюють доти, доки зрізають листя і стебла.

Навесні, до початку росту пагонів, на 2-річні й старші посадки вносять компост (2-3 л на квадратний метр) і добриво, багате фосфором і калієм.



Розмноження

М'яту найчастіше розмножують, висаджуючи саджанці з садового центру, які легко приживаються. Можливе також розмноження живцями та відводками, які пересаджують на нове місце, поливши розчином укорінювача.

Посів насінням використовується для вирощування більш екзотичних видів і сортів, аби вперше завести цю рослину на ділянці.

Хвороби та шкідники

Загущені посадки, а також, рослини, які вирощують на одному місці 3-4 роки, можуть вражатися іржею. У цьому випадку уражене листя видаляють, м'яту обробляють біологічними фунгіцидами - Фітоспорин, Триходермин. Оскільки постійно проводиться зрізання листя, системні фунгіциди краще не використовувати.

Завдяки великій кількості ефірних олій м'ята дуже стійка до шкідників. Але при надлишку азоту в підгодівлі - може вражатися попелицею. Для боротьби з нею підгодовують рослини сульфатом калію (20 г / 10 л води), обприскують м'яту біологічним інсектицидом Актотіт (10 мл / л води). Безпечно зрізати листя можна вже через три доби.

Численні види та форми м'яти знайдуть своє місце на кожній ділянці. Тим більше, що ця пряна культура зовсім нескладна в догляді!

ЗЕЛЕНЬ, ЯКУ ВАРТО ВКЛЮЧИТИ ДО РАЦІОНУ



Листя ріпи

- Містить вітаміни К, С та А, залізо, фосфор, кальцій, магній та багато фолієвої кислоти.
- Через наявність антиоксидантів листя знижує ризик розвитку онкологічних та серцево-судинних захворювань.

Цикорій

- Містить вітаміни А, В1, В3, В6, С, Е, Д.

- У складі є фолієва кислота, калій, залізо, кальцій, цинк, фосфор та інші живильні мікроелементи. У своїй сукупності вони запобігають інсульту та бактеріальним інфекціям, очищають печінку та шлунок, а також зміцнюють імунітет.

Мангольд

- Листові буряки багаті на вітамін К, який відповідає за згортання крові в організмі. Вживати слід лише листя.

РІПА І ЩО З НЕЇ ПРИГОТУВАТИ

Ріпа — це унікальний продукт. У доколумбову епоху вона була основним продуктом харчування не лише у слов'янських країнах, а й у всій Західній Європі. Її їли 12 місяців на рік

Взагалі, ріпу вирощували ще у Давньому Єгипті та Давньому Римі. Унікальність ріпи полягає у тому, що вона дає два врожаї. Щоб отримати перший урожай, ріпу засівають у кінці квітня, а збирають наприкінці червня — на початку липня. Це молода ріпа з неперевершеним смаком. Але вона не зберігається довго.

Другий раз ріпа засівається у середині липня. Збирають врожай у вересні. Це крупна ріпа, яка витримує довге зберігання. Також ця ріпа є унікальною за своїми властивостями: вона сприяє покращенню зору, очищує організм, рятує від раку — принаймні, так написано у книгах.

У кулінарії ріпі немає рівних. Її можна споживати вареною, смаженою або просто свіжою прямо з грядки. Але ріпа має досить виражений смак, вона не пластична, і поступово ріпу витіснила картопля. Втім, у Європі ж ріпа залишається

досить популярною і сьогодні. У французькій кухні, наприклад, є така страва "Наварен" — це тушкована баранина з морквою, цибулею та ріпою. Ще одна улюблена страва французів — качина грудка у меді з карамелізованою ріпою. У німецькій кухні також чимало страв із використанням цих унікальних овочів. А в нашій кухні ріпу переважно замінили на картоплю.

Різновиди

Жовтом'ясі та білом'ясі сорти. За формою коренеплід буває пласким, округлим та подовженим. Пласкі і деякі округлі сорти споживають як столові, подовжені — кормові сорти.

Основні поживні речовини

Мінеральні солі (великий вміст кальцію), вітаміни (А, С, В1 і РР).



Салат із запеченою ріпою і сиром дор блю

Складові:

- 130 г ріпи
- 10 г вершкового масла
- 1 г меленого чорного перцю
- 20 г руколи
- 10 г медово-бальзамічної заправки (оливкова та рослинна олія, оцет і мед)
- 40 г сиру дор блю
- 2 г мигдалю, нарізаного пластинками.

Ріпу очистіть, наріжте кубиками середнього розміру та ошпарте кип'ятком.

Запікайте з вершковим маслом та перцем до пом'якшення при температурі 180-200 градусів близько 25-30 хвилин. Охолодіть.

Додайте руколу, сир дор блю, медово-бальзамічну заправку та посипте страву мигдалем.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

БАСТУРМА – ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕШ

Бастурма - це традиційний смаколик, поширений у кухнях багатьох країн, зокрема в Туреччині та кавказьких регіонах

Складові:

- 1 кг м'яса
- 50 г солі
- 50 г цукру
- 2 ст. л. паприки
- 1 ст. л. кмину
- 1 ст. л. меленого чорного перцю
- 4-5 зубочків часнику
- 1 ст. л. оливкової олії
- 1 чашка води

Наріжте м'ясо тонкими слайсами або шматочками, відбираючи великі залози жиру.

У глибокій мисці змішайте сіль, цукор, паприку, кмин і перець.

Додайте до суміші спецій цроздавлений до пастоподібної консистенції часник і оливкову олію та добре перемішайте.

Обережно намажте кожен шматок м'яса цією сумішшю так, щоб уся поверхня була рівномірно покрита.

Покладіть шматочки м'яса в глибокий контейнер або пластиковий пакет, щоб утворити шар, і залийте маринадом з олією.



Додайте воду, щоб покрити м'ясо, і залиште його маринуватися протягом 24 годин у холодильнику.

Після маринування вийміть м'ясо з маринаду, добре промийте його під холодною водою, а потім обсушіть рушником.

Розкладіть шматочки м'яса на суху поверхню, де вони можуть висихати, і залиште їх протягом 2-3 годин при кімнатній температурі, щоб утворилася легка плівка.

Після цього перенесіть м'ясо на сушарку для фруктів або готуйте в духовці при найнижчій температурі протягом кількох годин або до повного висихання і затвердіння.

Після висихання бастурма готова! Її можна зберігати в холодильнику в герметичній упаковці або вакуумному пакеті.

Отримана бастурма буде смачною та ароматною, готовою до споживання як самостійна закуска або складова частина різних страв.

ЗАПЕЧЕНА СПАРЖА З ЛИМОННО-ВЕРШКОВИМ СОУСОМ

Хрумка спаржа з соусом — неперевершене поєднання

Складові:

- 0,5 кг спаржі без жорстких стебелець
- 3 ст. л. оливкова олія
- цедра половини лимона
- кілька гілочок тим'яну
- сіль, перець за смаком

Для соусу:

- 3 ст. л. лимонного соку
- 3 ст. л. бульйону
- 3 ст. л. жирних вершків
- 1 ч. л. цукру
- 0,5 ч. л. солі
- 60 г масла 82%
- перець за смаком

Найуніверсальніший спосіб приготувати спаржу — це її запекти. Розігріваємо духовку до 230 градусів, режим верх-низ. Так, дуже гаряча духовка — секрет смачної спаржі.

В олію натираємо цедру, додаємо спеції і добре перемішуємо. Спаржу миємо і сушимо паперовими рушниками.

Розстеляємо на достатньо велике деко — так, щоб стебельця були в один шар. Поливаємо їх олією зі спеціями і добре обмазуємо кожне.

Викладаємо в один шар і ставимо в розігріту духовку. Запікаємо



7–10 хвилин, залежно від товщини стебла (що товстіше, то довше). Важливо не переготувати спаржу! Вона найсмачніша, коли аль-денте, трошки хрумка — орієнтуйтеся не на ніж, коли пробуєте на м'якість, а на виделку — має легко заходити, з невеликим опором. Зовсім квела спаржа — то дуже сумно.

Для соусу в маленький сотейник додаємо лимонний сік та бульйон, випарюємо до половини. Зменшуємо вогонь до мінімуму. Додаємо вершки. Вони згорнуть, це нормально; мішаємо вінчиком, щоб розбити грудочки.

В три етапи додаємо масло, постійно помішуючи, ніби збиваючи соус. Він буде густішати по мірі випаровування. Збиваємо весь час.

Знімаємо з плити, додаємо спеції та цукор, куштуємо і регулюємо під свій смак.

Для подачі поливаємо спаржу соусом, доки гаряча. Дуже смачно із птицею та рибкою, а також до тофу.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

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

- Замір
- Виготовлення
- Доставка та установка

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

ЧИ Є ОКУЛЯРИ КРАЙНІМ ЗАСОБОМ ПРИ ПОРУШЕННЯХ ЗОРУ? ЧИ ДОПОМАГАЄ ГІМНАСТИКА ВІДНОВИТИ ЗІР? ЧИ РЯТУЄ МАСАЖ?

Лікарі відповіли на популярні питання читачів

Масаж не покращує зір

Звичайний масаж шийно-комірцевої зони не покращує зір. Він просто покращить кровообіг і позбавить м'язи спазмів. До зору це не має жодного стосунку.

Гаджети не винні

Не варто думати, що саме телефон, планшет, комп'ютер чи телевізор шкідливі. На зір впливає не екран гаджета, а кількість неконтрольованих годин, проведених за ним.

Ідеальний час – 20 хвилин, а потім на 20 хвилин зробити перерву. Якщо робота за комп'ютером триває понад пів години, слід переводити погляд на предмети, розташовані на різних відстанях від вас.

Не менш важливо частіше кліпати для стабільності слізної плівки, яка й впливає на більш комфортний стан очей.

Коли починати носити окуляри

Чим довше людина звикає й не використовує засоби корекції, тим швидше в неї погіршується зір. Може навіть розвинути амбліопія (нездатність ока бачити на сто відсотків) та косоокість.

Тож, якщо погано бачите, звертайтеся до окуліста – він признає правильні окуляри.

Чи допоможе зарядка

Насправді вправи на кшталт подивитися вгору-донизу, по діагоналі, по колу призначені для зовнішніх м'язів ока, а за зір відповідає внутрішній м'яз – цилиарний, що й забезпечує акомодацию. Тож очна гімнастика, зокрема й переведення погляду з близького предмета на віддалений, допомагає позбутися напруженості після



зорового навантаження, а також відновити зволоження очей після несприятливих чинників – роботи за комп'ютером, з дрібними предметами, за тривалого читання чи перебування на яскравому сонці або, навпаки, у присмерках.

Отже, вправи для очей або апаратне лікування є лише допоміжними засобами у загальній терапії.

Чи шкідливі лінзи

Все залежить від того, як людина використовує підібрані лікарем лінзи та чи дотримується правил гігієни очей.

Тож головні правила:

- вдягати та знімати лінзи чистими руками;
- протягом дня в разі відчуття сухості закапувати очі зволожувальними краплями;
- не переносувати лінзи зазначений термін;
- не спати в лінзах, окрім жорстких;
- не використовувати під час хвороби.

Недотримання правил гігієни призводить до запальних захворювань рогівки та кон'юнктиви ока. Проте за правильного користування носити лінзи абсолютно безпечно.

Дивіться на світ ясно й чітко, довіряйте фактам і вчасно відвідайте офтальмолога: у плановому порядку – раз на рік, а в разі індивідуальних особливостей – кожні 3-4 місяці або раз на пів року.

КЛАЦАННЯ ПАЛЬЦЯМИ – КАТАЛІЗАТОР АРТРИТУ?

Ні, це не спричинить артрит. Це лише не найприємніша звичка, яка може лише викликати незадоволені погляди оточуючих. І все, ніяких проблем зі здоров'ям суглобів не буде.

Звук клацання справді може створювати враження, що ви клацаєте суглобами фаланг пальців. Втім, насправді це не так.

Відбувається наступне: суглоби у ваших пальцях містять синовіальну рідину, яка їх змащує.



Під час природного руху суглобів утворюються бульбашки, і коли ви розтягуєте або клацаєте пальцями, бульбашки виділяють газ, – пояснює лікар.

Клацання на мить створює вакуумний ефект. Звідси і звук. Але клацання пальцями саме по собі не може викликати артрит.

УКРАЇНЦІВ АТАКУЄ НЕВІДОМА МОШКА

Наскільки небезпечні укуси комах

Другий тиждень поспіль до лікарів звертаються мешканці різних регіонів України, в тому числі й Полтавщини, з жалобами на важку алергічну реакцію після укусу невідомої мошки. Комахи роються в парках і біля водойм та боляче гризуть. Тіло після того свербить і пухне

Спочатку на місці укусу з'являються червоні ранки, які печуть і сверблять. Згодом місце укусу пухне, з'являється кропивниця, піднімається температура. У деяких постраждалих навіть є запаморочення.

Олександр Назаренко – головний лікар клініки імунології та алергології каже, що алергія до комах часто пов'язана з токсичною дією слини цієї мошки.

«Укус мошки супроводжується вигризанням шкіри. У ранку занурюється хоботок. За допомогою нього комаха живиться кров'ю. Під час укусу у невеликий розріз потрапляє слина. До її складу входить речовина, яка перешкоджає згортанню крові.

Біль і набряк у ураженому місці виникає через подразнення від дії слини комах. У кожного підвиду кровососної мошки в слині знаходиться речовина, яке по-різному впливає на тканини організму людини. Мошки викликає больові відчуття, які супроводжуються набряком, припуханням і сильним свербінням у місці укусу», – каже лікар.



Він радить насамперед приймати антигістамінні препарати та не розчісувати місця укусу. Стає гірше – поспішайте до медиків. Бо можливі навіть летальні випадки.

«Якщо чиста алергічна реакція, вона йде одразу через декілька хвилин. А якщо приєднується інфекція, то це буде вже декілька днів – і тоді буде набряк, може бути нагноєння», – каже Олександр Назаренко.

Президентка Асоціації професіоналів докілья Людмила Циганок пояснює: зазвичай така мошка живе в регіонах, де багато лісів, водойм, вогко й тепло. Однак клімат змінюється – комахи мігрують.

«Мошка з'їдає мікроорганізми відмерлих решток, вона харчується також відмерлими рештками рослинності, вона згризає верхні шматочки епітелію. Таким чином вона виживає», – каже Людмила Циганок.

Екологи ж обнадіюють: скоро цієї кусючої мошки стане менше. Птахи висидять потомство і почнуть на неї активно полювати.

НАЙКРАЩІ ДОМАШНІ ЗАСОБИ ПРИ ЛІКУВАННІ ПОДАГРИ

Подагра – хвороба неприємна. Вона є найпоширенішою формою запального артрити і виникає, коли запалення у суглобі викликає такі симптоми, як почервоніння, болісність і набряк

Причиною подагри є надлишок сечової кислоти в організмі, яка відкладається в суглобах і спричиняє періодичні епізоди запального артрити.

Як пояснює Теодор Р. Філдс, доктор медичних наук, фахівець із подагри та лікар-ревматолог у Лікарні спеціальної хірургії в Нью-Йорку, якщо у вас підвищений рівень сечової кислоти, згодом кров, яка її несе, викидає частину кислоти в суглоби. Поступово в них накопичується дедалі більше цієї кислоти. Зрештою, людина досягає критичного її рівня в суглобі, після чого відбувається "переливання" кристалів сечової кислоти в суглобову рідину. Ці кристали спричиняють запальну реакцію, яку називають спалахом подагри.

Хоча біль за подагри зазвичай проявляється вночі, її загострення може статися в будь-який час доби. На думку доктора Філдса, деякими з головних причин нападу подагри є: травма чи пошкодження суглоба, зневоднення, вживання в їжу продуктів із високим вмістом пуринів.

Перерва на імбирний чай

Справжніх ліків від подагри не існує, але 10-хвилинна перерва, щоб випити імбирний чай, може значно зменшити біль під час загострення. Фактично щоденне вживання до 4-х склянок імбирного чаю заспокоює запалення подагри так само, як і ліки, що відпускаються за рецептом.

Просто заваріть пакетик імбирного чаю або шматочок імбиру завбільшки з лісовий горіх у склянці гарячої води на 5-10 хвилин, а потім випийте. Порада: додайте в чашку чаю трохи лимонного соку. Дослідження показують, що лимон нейтралізує сечову кислоту, яка циркулює в організмі, посилюючи ефект чаю під час боротьби з подагрою.

Якщо ви не любитель імбир або боретеся з особливо болісним нападом подагри та потребуєте невеликого додаткового полегшення, ці швидкі домашні засоби можуть допомогти.

Прикладіть лід

Лід приборкує болісне запалення, яке погіршує напад подагри. Просто прикладіть пакет із льодом до хворих уражених суглобів на 10 хвилин. Повторюйте 3-4 рази на день або в міру необхідності.

Живіть у прохолоді

Підтримуйте температуру у власному будинку в діапазоні 18–21 градусів, щоб почуватися



комфортно і не відчувати болю за подагри. Дослідження показало, що вплив температур, значно вищих за 21 градус, протягом 48 годин збільшує ризик подагри на 60%. Це пов'язано з тим, що високі температури можуть спричинити метаболічний ацидоз – накопичення кислоти в організмі, яке може збільшити ризик кристалізації сечової кислоти.

Випийте вишневий сік

Щойно спалах подагри вщухне, вам слід зайнятися профілактикою. 10 терпких вишень чи 200 мл 100% чистого терпкого вишневого соку щодня запобігає болю за подагри.

Випийте горняк кави

Наступного разу, коли ви вирішите випити каву, випийте велику порцію замість середньої. Кофеїн, що міститься в каві, блокує вироблення сечової кислоти, запобігаючи її накопиченню в суглобах. Але якщо ви не п'єте кофеїн, не сумуйте: кава без кофеїну також має захисну дію. Це знижує ризик нападів подагри на 23%, якщо ви п'єте 4 горняк кави на день.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

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

АМЕДА ГРУП
ЗАКУПІВЛЯ
МЕДУ ОПТОМ
(050) 63-68-017
(098) 71-97-199

КУПЛЮ
МЕД
ВІД 400 КГ
(096) 569-58-50
(066) 989-99-80

ЗНАЙ СВОЇ ПРАВА СПОЖИВАЧА

Коли й куди звертатися за захистом своїх прав?

Законодавство України захищає права споживачів, а куди саме потрібно звертатися за захистом своїх прав у різних випадках, читайте в нашому матеріалі

Для захисту своїх прав при купівлі товару належної якості споживач може звернутися до:

- продавця з відповідною заявою щодо заміни товару на такий же товар або на аналогічний (якщо такий товар наявний у продавця) або із заявою про повернення коштів за товар належної якості;
- Держпродспоживслужби зі скаргою (серед повноважень Держпродспоживслужби, встановлених Законом України «Про захист прав споживачів», є право подавати до суду позови щодо захисту прав споживачів);
- суду з позовом (статтею 22 Закону про ЗПС передбачено судовий захист прав споживачів). Споживачі звільняються від сплати судового збору за позовами, що пов'язані з порушенням їхніх прав. При цьому при задоволенні вимог споживача суд одночасно вирішує питання щодо відшкодування моральної (немайнової) шкоди);
- центрів безоплатної правової допомоги, отримання якої гарантовано державою (з видами і порядком отримання безоплатної правової допомоги можна ознайомитися на офіційному веб-сайті Міністерства юстиції України).

Як діяти при порушенні ваших споживачьких прав у інших сферах:

Продавець не використовує касовий апарат, але повинен його мати? Надсилайте скаргу до Державної податкової служби України.

Маркування товару іноземною мовою, а не державною, як того вимагає законодавство? Зверніться до Уповноваженого із захисту державної мови. Для цього на сайті Уповноваженого є спеціальна форма.

Порушення ваших прав у сфері фінансових послуг? Оскаржуйте до Національного банку України, а саме до Управління захисту прав споживачів фінансових послуг. Подати скаргу також можна онлайн.

Виникли проблеми щодо отримання житлово-комунальних послуг належної якості в достатній кількості за обґрунтованими цінами? Зверніться до Регулятора у цій сфері – Національної комісії, що здійснює державне регулювання у сферах енергетики та комунальних послуг (НКРЕКП). НКРЕКП здійснює державне регулювання, моніторинг та контроль за діяльністю суб'єктів господарювання у сферах енергетики та комунальних послуг (Закон України «Про Національну комісію, що здійснює державне регулювання у сферах енергетики та комунальних послуг»).

Задля мінімізації виникнення ситуацій, які потребуватимуть захисту ваших прав як споживача, **пропонуємо скористатися такими рекомендаціями при здійсненні покупок:**

- утримуйтеся від спонтанних покупок, дайте собі час виважено ухвалити рішення щодо здійснення покупки;
- перед замовленням товару онлайн, обов'язково знайдіть повну інформацію про виробника, продавця та продукцію, умов повернення товару та коштів. Якщо даних недостатньо на сайті, запитайте у продавця;
- в жодному разі не здійснюйте передоплату за товар у повному обсязі. Сплачуйте за фактом отримання товару, після його огляду та перевірки;
- з обережністю ставтеся до придбання товарів, які пропонують, використовуючи таймер дії знижки та таймер залишків товару, оскільки це може вплинути на прийняття вами швидкого та необдуманого рішення;
- незалежно від місця та способу придбання (замовлення) товарів, робіт, послуг вимагайте документ, що підтверджує факт придбання (замовлення), та зберігайте його протягом гарантійного періоду;
- не ухвалюйте рішення про покупку товару/замовлення послуги на вулиці (поширена ситуація нав'язування послуги, наприклад зі встановлення пластикових вікон, виготовлення дверей);
- перед використанням товару уважно ознайомтеся із правилами експлуатації, документації на товар;
- за необхідності до початку використання товару звертайтеся за роз'ясненнями до продавця (виробника, виконавця) або до іншої вказаної в експлуатаційній документації особи, що виконує їхні функції;
- користуйтеся товаром згідно з його цільовим призначенням і дотримуйтеся умов (вимог, норм, правил), встановлених виробником товару (виконавцем) в експлуатаційній документації;
- з метою запобігання негативних наслідків використання товару застосовуйте передбачені виробником засоби безпеки з дотриманням встановлених експлуатаційною документацією спеціальних правил. За відсутності таких правил у документації дотримуйтеся звичайних розумних заходів безпеки, встановлених для таких товарів.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

20 ТРАВНЯ. 12 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 17.34 МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ

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

21 ТРАВНЯ. 13 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 18.47 МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ (1.35)

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

22 ТРАВНЯ. 14 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 20.03 МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ

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

23 ТРАВНЯ. 15 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 21.20 МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦІ (11.27)

Повний Місяць наст. о 16.56. Протипоказані неробство і лінь, пасивний відпочинок може стати причиною захворювань. Велика вірогідність харчових отруєнь. Уникайте імпульсивності і непродуманих дій.

24 ТРАВНЯ. 16 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 22.34 МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦІ

Третя чверть. Повний Місяць. Працюйте з інформацією, слухайте свій внутрішній голос. Намагайтеся не піддаватися метушні, менше розмовляйте і більше слухайте.

25 ТРАВНЯ. 17 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.39 МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ (18.39)

Третя чверть. Спадаючий Місяць. Це час пробудження прихованих резервів, перетворення природи людини. Аби скористатися такою силою, необхідно бути абсолютно чистим духовно.

26 ТРАВНЯ. 18 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. - - МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ

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

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 20 ДО 26 ТРАВНЯ

ОВЕН

Ділова подорож на цьому тижні може відкрити перед вами нові перспективи. Є шанс, що удача посміхнеться вам. Також можливий і абсолют-но закономірний зліт в кар'єрі.



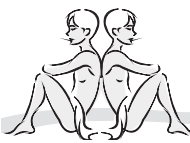
ТЕЛЕЦЬ

Цей тиждень пройде в спокійному темпі: якщо, звісно, ви за власною ініціативою не створюватимете собі зайві проблеми.



БЛИЗНЮКИ

На роботі вас може чекати успіх. У багатьох справах ви будете просто незамінною людиною. Вам важливо правильно спланувати справи, щоб не перевитрачати свої сили.



РАК

Доля може підкидати вам загадки, для вирішення яких від вас вимагатиметься інтуїція і здібності до аналізу. Будьте обережніші - в гонитві за вигодою можна прогледіти перспективний довгостроковий контракт.



ЛЕВ

Тиждень складний і непередбачуваний. Вам доведеться набратися мудрості і терпіння, щоб долати складнощі, що виникають на шляху.



ДІВА

Нудьгувати не доведеться. У професійній сфері буде забезпечена стабільність і благополуччя, якщо ви не лінуватиметеся.



ТЕРЕЗИ

Ви зможете достатньо легко впоратися зі справами - незалежно від їхнього характеру. З'явиться можливість переглянути свій статус і ще раз обговорити це із зацікавленими людьми.



СКОРПІОН

У понеділок підбийте підсумки і проаналізуйте події. Середа - вдалих день для розкриття своїх здібностей.



СТРІЛЕЦЬ

Згадайте про старих друзів: запросіть їх у гості або хоча б зателефонуйте. Понеділок може пройти в стані ейфорії, але вже у вівторок вам доведеться спускатися з небес на землю.



КОЗЕРІГ

Доведеться багато часу приділити вирішенню особистих проблем. Партнери по бізнесу можуть завдати вам клопоту. Прислухайтеся до порад друзів - можливо, це ще один стимул до успіху.



ВОДОЛІЙ

Ретельніше стежте за тим, що і кому ви говорите. Не виключено, що в іншому випадку ви можете стати жертвою обману.



РИБИ

На службі у вас починаються важливі і сприятливі для вас події: ви маєте всі шанси відзначитися, отримати підвищення або знайти нову престижну роботу.



НАМ ПИШУТЬ

СЛОВО СВЯЩЕННИКУ

– Як молитися за зниклого безвісти?

– Для Бога мертвих немає. Тому той, хто зник безвісти, єднається з живими. За упокій моляться, якщо факт смерті встановлено, поховання відбулося тощо. А за зниклого безвісти слід молитися, як за живого, і подавати записки за здоров'я – одноразові чи на сорокоуст, на пів року чи рік (принаймні в монастирях приймають і такі довготривалі записки).

Можна уточнити, написавши: за здоров'я зниклого безвісти воїна (ім'я).

– Чи можна вишивати на великі свята?

– Церква – не інституція заборон, і віра – це не обмеження, а свобода! Лиш ангели і людина з-поміж усього Божого творіння наділені даром свободи, аби вільно використовувати свої можливості, спрямовуючи їх до блага.

«Все мені дозволено, та не все корисне; все мені дозволено, та ніщо не повинне володіти мною», – так писав про християнську свободу та відповідальність за свій вибір апостол Павло (1 Кор. 6:12). Отож свобода передбачає вільний вибір і спрямування до добра й досконалості, джерело яких – Бог-Творець. Про це нам найперше треба пам'ятати перед будь-яким своїм вибором.

Якщо йдеться про вибір між вишиванням і відзначенням церковного свята, спитаймо себе: чи вишивання саме по собі здатне спотворити велич релігійного свята? Ні. А чи вишивання як рід заняття – це гріх? Також ні.

Чи можна тоді в один день поєднати і святкування, й вишивання? Можна. Але важливі пріоритети: чи людина спершу вшанує свято, тобто знайде час для молитви та спілкування з Богом – а потім займеться власною справою (наприклад, вишиванням), а чи своє заняття виявиться для неї важливішим, і вона зневажить церковне свято, «посує» Бога?

Маємо розуміти: вшанування християнських свят аж ніяк не зводиться до неробства, бездіяльності, марнування часу. Для добрих, корисних, богоугодних справ немає «вихідних». Згадаймо епізод із Євангелія, коли Господь Ісус Христос у суботу – святий для юдеїв день – прийшов до синагоги, де побачив чоловіка, в якого всохла рука.

Книжники й фарисеї «стежили за Ним, чи не зцілить його в суботу, щоб звинуватити його». Він же говорить чоловікові, котрий мав усохлу руку: стань посередині. А ім говорить: чи годиться в суботу добро робити, чи зло робити – душу спасти чи загубити? Вони ж мовчали. І, глянувши на них з гнівом, засмучений закам'янілістю сердець їхніх, каже чоловікові: простягни руку твою. Він простягнув, і стала рука його здорова, як друга» (Мк. 3:2–5).

Тож робимо висновок: потрібно вшановувати церковні свята і дні пам'яті святих, але це не значить, що більше нічого робити в той день не можна. Насправді можна, і навіть потрібно, творити в такий день корисні й добрі справи.

Рукоділья – гарний порятунок від неробства й ліні, які святі отці називають небезпечним гріхом; до того ж це гарна терапія для психічного здоров'я, це творення краси, це мистецтво. Тож відходьте від надуманих старих забобів і слідуєте Священному Писанню, яке повчає: «Отже, чи ви їсте, чи п'єте, чи щось інше робите, все робіть на славу Божу» (1 Кор. 10:31).

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

«Працюю вчителем, чи можу я оформити лікарняний для догляду за хворою мамою?»

– Так, застраховані особи можуть оформити допомогу по тимчасовій непрацездатності для догляду за хворим повнолітнім членом сім'ї (старше 14 років). Така допомога надається з першого дня непрацездатності, але не більш як на три календарні дні.

У виняткових випадках, з урахуванням тяжкості хвороби члена сім'ї та побутових обставин, термін лікарняного може бути продовжено не більш як на сім календарних днів (стаття 15 Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування»).

«Коли пенсіонер зможе отримати частину пенсії, що надійшла на його ім'я як благодійна пожертва?»

– Благодійний персоналізований внесок, або благодійна пожертва, здійснена на користь конкретного пенсіонера, включається у виплатні документи не пізніше одного місяця з дня надходження коштів.

Пенсіонерам, зазначеному в платіжній інструкції, спрямовується 70 відсотків благодійної пожертви.

Фінансування коштів здійснюється відповідно до дат виплати пенсії (пункт 6 Постанови правління Пенсійного фонду України від 15 лютого 2023 року № 8-1 «Про затвердження Порядку сплати благодійної пожертви та виплати її частини пенсіонерам» (зі змінами)).

«Чи виплачується компенсація за невикористану щорічну відпустку без звільнення під час воєнного стану?»

– Згідно з ч. 1 ст. 12 Закону № 2136 у період дії воєнного стану надання працівнику щорічної основної відпустки за рішенням роботодавця може бути обмежено тривалістю 24 календарні дні за поточний робочий рік.

Якщо тривалість щорічної основної відпустки працівника становить більше 24 календарних днів, надання невикористаних у період дії воєнного стану днів такої відпустки переноситься на період після припинення або скасування воєнного стану. За рішенням роботодавця невикористані дні такої відпустки можуть надаватися без збереження заробітної плати.

У період дії воєнного стану роботодавець може відмовити працівнику у наданні невикористаних днів щорічної відпустки.



Тобто під час воєнного стану роботодавець може обмежувати тривалість щорічної основної відпустки, надаючи працівнику не більше ніж 24 календарні дні для відпочинку за поточний робочий рік. Якщо тривалість щорічної основної відпустки працівника становить понад 24 календарні дні, надання невикористаних у період дії воєнного стану днів такої відпустки переноситься на період після припинення або скасування воєнного стану.

А з 24.12.2023 роботодавцю відповідно до абз. 2 ч. 1 ст. 12 Закону № 2136 також надано право за власним рішенням надавати працівнику невикористані дні щорічної основної відпустки у формі відпустки без збереження заробітної плати. Тобто невикористані дні щорічної відпустки, які за загальними правилами підлягають оплаті, за одностороннім рішенням роботодавця замінюються відпусткою без збереження заробітної плати.

У разі прийняття рішення роботодавцем щодо надання без збереження заробітної плати невикористаної оплачуваної відпустки, роботодавець має обґрунтувати необхідність надання цих відпусток без збереження заробітної плати та документально підтвердити настання обставин, що спричинили таку необхідність.

Водночас Закон № 2136 на період воєнного стану не обмежує дію норми ч. 4 ст. 24 Закону України «Про відпустки», відповідно до якої за бажанням працівника частина щорічної відпустки замінюється грошовою компенсацією. При цьому тривалість наданої працівникові щорічної та додаткових відпусток не повинна бути менше ніж 24 календарних днів.

Отже, відповідно до ч. 4 ст. 24 Закону України «Про відпустки» від 15.11.1996 р. № 504/96-

ВР (далі – Закон про відпустки) працівник не позбавлений права замість відпустки без збереження заробітної плати на заміну частини щорічної відпустки грошовою компенсацією за умови використання ним 24 календарних днів щорічної відпустки (за робочий рік, за який надається відпустка).

Якщо працівник не був у відпустці тривалий час (або використав вибірково тільки окремі дні відпусток) і бажає, не звільняючись, отримати грошову компенсацію за дні невикористаних відпусток, то відповідно до ч. 1 ст. 24 Закону про відпустки тільки в разі звільнення працівника йому виплачується грошова компенсація за всі не використані ним дні щорічної відпустки, а також додаткової відпустки працівникам, які мають дітей або повнолітню дитину з інвалідністю з дитинства підгрупи А І групи.

Отже, право отримати грошову компенсацію за невикористані за декілька років дні щорічних відпусток має працівник у разі звільнення.

«Кому встановлюється надбавка за донорство і який її розмір?»

– Українці, які мають звання Почесного донора України, отримують доплату до пенсії у розмірі 10% прожиткового мінімуму, який із 1 січня 2024 року становить 2920 грн.

Отже, у 2024 році надбавки почесним донорам зросли з 258,90 грн до 292,00 грн.

Статус почесного донора України може отримати особа, яка безоплатно здала: 40 доз цільної крові або її компонентів через метод аферезу; 60 доз плазми.

Такий статус підтверджується відповідним посвідченням. Для призначення надбавки вперше слід звернутися до будь-якого сервісного центру Пенсійного фонду з відповідною заявою.

НА ПРОХАННЯ ЧИТАЧІВ

СУДОКУ

Заповни комірки цифрами від 1 до 9. Одну й ту саму цифру можна використовувати лише один раз у кожному окремому стовпчику, кожному рядку і в кожному маленькому квадраті

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

ТВОРЧІСТЬ НАШИХ ЧИТАЧІВ

ЖАЛІСНА
СТАРІСТЬ

Я поїду на Хрещатик і стану питати,
Де ж та правда в Україні й де її шукати?
Моя внученька попала в Харків аж за ґрати,
Де правнученьку шукати, я не можу знати.
Тож рідненькі її, близькі не дуже дивуйте
Справедливість все покаже, але пізно буде.
Дитя бідне промучиться, а мати змарніє,
Прабабуся помре скоро і всім зрозуміє.

Лідія БУЛАТ, Потіки

ЛИСТ ІЗ ФОТО

Доброго дня, шановна редакція газети! Мені дуже полюбилася рубрика «Фото з сімейного альбому» і я теж вирішив принести старі фотографії з родинного архіву. Одна з них – фото підтвердження того, що Донбас був, є і буде україномовним. Попри те, що агресор стверджує, що на Луганщині ніколи не було української мови, це фото 1937 року підтверджує повну абсурдність тих слів.

Ще до початку Другої світової війни Ворошиловградський педагогічний ін-

ститут випускав студентів мовно-літературного факультету. Цей факультет був чисельним і дуже популярним. На ньому навчалися й мої родичі також!

Сподіваюся, фото побачить багато людей і дехто впізнає і своїх родичів також. Воно хоч вже має давню історію, все ж таки є дуже цінним для потомків тих, хто жив у ті роки й дуже любив і цінував рідну мову.

З великою повагою,
Федір Михайлович Прудіус,
місто Кременчук