

У Кременчуці
відсвяткували день
вишиванки.

Про захід, який відбувся
в музеї, читайте на

с. 2

Юним акторам
лялькового театру,
серед яких особи
з інвалідністю, не
вистачає грошей
на поїздки до
Литви

с. 4

Які рослини
посадити на городі,
щоб відлякати
хруща



с. 13

Вплив полуниці на
рівень цукру в крові

Чи можна вживати ягоди
при діабеті

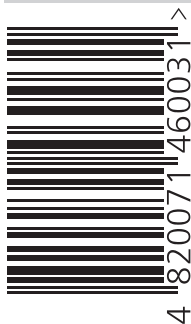


с. 14

Як ветеранам війни
з інвалідністю пройти
оздоровлення
в санаторії



с. 16



Ціна 15 грн.

Для ДОМУ і сім'ї[®]

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

№21 (1152), 23 травня 2024 року

В УКРАЇНІ НАБРАВ ЧИННОСТІ ЗАКОН ПРО ВДОСКОНАЛЕННЯ МОБІЛІЗАЦІЇ

Усі військовозобов'язані відтепер мусять постійно
мати при собі військово-облікові документи

Верховна Рада України ухвалила закон про вдосконалення мобілізації 11 квітня, а 18 травня він набрав чинності. З цього дня призовний вік в Україні знижено з 27 до 25 років.

Тепер усі військовозобов'язані мають постійно носити з собою військовий квиток (військово-обліковий документ) та пред'являти його на вимогу військовослужбовця ТЦК або поліцейського.

Усі військовозобов'язані віком від 18 до 60 років мають оновити свої військово-облікові дані протягом 60 днів - до 16 липня. Зробити це можна у ТЦК та СП, у ЦНАПі або за допомогою мобільного застосунку «Резерв+». З 18 червня у додатку «Резерв+» буде ще й QR-код, який зможуть сканувати представники влади.

Оновлення військово-облікових даних включає і проходження військово-лікарської комісії. Під час дії воєнного стану військовозобов'язані мають проходити ВЛК щорічно. Втім, після оновлення даних направлення на проходження ВЛК може бути видане пізніше, адже за такий ко-

роткий термін пройти ВЛК усім військовозобов'язаним фізично неможливо.

Уся оновлена інформація про військовозобов'язаного знаходиться у системі «Оберіг», яка стала доступною для працівників ТЦК, поліції та прикордонників.

Усім військовозобов'язаним, які мали статус «обмежено придатних», слід пройти повторну ВЛК, яка визначить придатність до військової служби. Ті, хто отримав II - III групу інвалідності після 24 лютого 2022 року (окрім військовослужбовців), також мають пройти повторний медогляд для визначення придатності до служби.

Нагадаємо, що в Україні значно зросли штрафи за порушення правил військового обліку. Під час воєнного стану їх розмір становить від 17 000 до 25 500 гривень. За несплату штрафів можливий арешт майна та списання коштів з рахун-



ків. До порушника також можуть бути застосовані інші обмеження - оголошення у розшук, адміністративне затримання поліцією з доправленням у ТЦК, тимчасове обмеження у праві керування автомобілем (через суд).

Якщо особа не знаходиться за адресою, вказаною в її облікових да-

них в ТЦК, і фізично не отримала повістку, вона може вважатися врученою за дотримання певних вимог.

За ухилення від призову по мобілізації військовозобов'язаному загрожує кримінальна відповідальність за статтею 336 ККУ з покаранням у вигляді позбавлення волі строком від 3 до 5 років.

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.



ПОДАРУЙ

БЛИЗЬКИМ
ПЕРЕДПЛАТУ
НА УЛЮБЛЕНУ ГАЗЕТУ

Для
ДОМУ і сім'ї



Передплатний індекс

01600

privatka.ua

ПОДАВАЙТЕ
ОГОЛОШЕННЯ
В ГАЗЕТУ
НЕ ВИХОДЯЧИ
З ДОМУ

privatka.ua



БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ
ПАМ'ЯТНИКИ
граніт-кremenchuk.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!



fasad-vikna.com.ua



facebook.com/Fasadk

ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ

✓ Встановлення
✓ Зберігання
✓ Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ.
ВІЇЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 ☎ 063 939 99 77

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

У ПАРКУ МИРУ ТА МІСЬКОМУ САДУ МОЖУТЬ З'ЯВИТИСЯ МОДУЛЬНІ ТУАЛЕТИ

У парку Миру та Міському саду міська влада планує встановити модульні туалети протягом поточного року. Про це повідомив міський голова Кременчука Віталій Малецький на засіданні виконавчого комітету



Зазначимо, що на стан вбиралень, зокрема у Міському саду, кременчужани скаржились неодноразово. У 2019 році до «Громадському бюджету» подали проєкт щодо введення нового туалету у Міському саду. Автор ініціативи — сам директор Міського саду Віталій Дедюрін.

Мер зазначив, що туалети встановлять у тому випадку, якщо у міста «будуть кошти». Відвідувачів Міського саду пускатимуть у вбиральню закладу, який нині там будується, додав Малецький.

ЧИ КУРСУВАТИМУТЬ ТРОЛЕЙБУСИ З КРЕМЕНЧУКА ДО ГОРІШНІХ ПЛАВНІВ

З Кременчука запускають тролейбусний маршрут до Горішніх Плавнів. Таку новину минулого тижня опублікував Центр транспортних стратегій (ЦТС), зазначивши, що попереду на маршруті курсуватиме шість тролейбусів. Центр навіть зазначив, що новий маршрут отримає № 12 ГП+



нічних можливостей, — відповів керівник підприємства.

За його словами, КТУ організувало постійне тролейбусне сполучення з селом Потоки, яке входить до складу Кременчуцької територіальної громади. І планів щодо нових тролейбусних маршрутів до інших сусідніх населених пунктів у КП «Кременчуцьке тролейбусне управління» поки що немає.

Віктор КРУК

У КРЕМЕНЧУЦІ ХОЧУТЬ ВІДРЕМОНТУВАТИ ПУНКТ УТРИМАННЯ БЕЗПРИТУЛЬНИХ ТВАРИН

У комунальному підприємстві «Спецсервіс-Кременчук» хочуть зробити капітальний ремонт пункту тимчасового утримання безпритульних тварин. Орієнтовна сума робіт складає 328 тисяч гривень. Про це стало відомо з оприлюдненого проєкту рішення на сайті Кременчуцької міської ради 14 травня

У пояснювальній записці розповіли, що пункт нині потребує поточного ремонту — там мають по-

класти тротуарну плитку, замінити жолоб і колектор для приймання стічних вод.

«Стан зливової каналізації незадовільний. Застій води та відходів життєдіяльності тварин призводить до порушення гігієнічних вимог та правил», — йдеться у повідомленні.

За словами працівників підприємства, ремонт покращить та оптимізує працю робітників у пункті тимчасового утримання та поліпшить умови перебування тварин.

Фінансування проєкту депутати розглянуть на сесії міської ради.

Вероніка БІЛОДІД

У КРЕМЕНЧУЦЬКОМУ КРАЄЗНАВЧОМУ МУЗЕЇ ПРОВЕЛИ ДЕНЬ ВИШИВАНКИ

У четвер, 16 травня, у Кременчуцькому краєзнавчому музеї відбувся етнографічний івент «Сорочка моя вишивана». Захід, організований музеєм і Кременчуцькою міською публічною бібліотекою абонемент філії № 2, був присвячений Всесвітньому дню вишиванки

Вишита сорочка - невід'ємна складова нашої культурної спадщини, що єднає українців крізь простір і час. Вона є відображенням наших традицій, культури, історії, наших цінностей, наших прагнень до Перемоги. Тому девізом цього річного Дня вишиванки, оголошеним ГО «Всесвітній день вишиванки», стало гасло: «Вишиваємо Перемогу!».

Під час заходу присутні мали можливість ознайомитися з частиною колекції старовинних полтавських жіночих сорочок із фондів Краєзнавчого музею. Тут була представлена 21 сорочка, кожна — унікальна, не схожа на іншу.

Директорка музею Алла Гайшинська розповіла про техніку та візерунки вишиванок, поділилася історією колекції та згадала цікаві історії окремих сорочок.

Відома майстриня художньої вишивки Наталя Рома - членкиня Національної спілки майстрів народного мистецтва України; носій елемента нематеріальної культурної спадщини «Технологія вишивки «білим по білому» селища Решетилівка Полтавської області - теж представила свої доробки. Зокрема вона показала сорочку, вишиту нею для кременчужанина, захисника України, та розповіла, як народжувалася ця вишиванка і як її передавали власнику.

Це одна учасниця заходу - Марина Кісенко познайомила присутніх з проєктом #льольмарафон. В його рамках вишивальниці виготовляють і вишивають перші льолі-сорочки для немовлят.

Марина показали свої вироби, а також продемонструвала, як можна легко й просто зробити льолі-сорочку, яку потім можна вишити.



- Головна умова — вишивати душею! Адже у вишивку ми вкладаємо свою енергію, яка потім передається тому, хто надягає вишиванку, - розповіла майстриня.

Вона також закликала охочих долучатися до благодійного проєкту й підкреслила важливість вишиванки в житті кожного українця.

Марина Кісенко - майстриня художньої вишивки, членкиня Національної спілки майстрів народного мистецтва України, випускниця Решетилівського художнього професійного ліцею, носій елемента нематеріальної культурної спадщини «Технологія вишивки «білим по білому» селища Решетилівка Полтавської області.

На заході були представлені книги про роль вишиванки в житті українців, знаки та узорі на вишивці, українське народне вбрання та інше.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

УКРПОШТА ПРОДАВАТИМЕ ПОСИЛКИ, ЯКІ НЕ ЗАБРАЛИ ПРОТЯГОМ ПІВ РОКУ

Незабаром Укрпошта почне продавати на аукціонах посилки, які були незатребуваними протягом пів року. Про це повідомляють у пресслужбі компанії



Аналогічний підхід є поширеним серед міжнародних поштових операторів і логістичних компаній — Amazon, USPS, FedEx, Royal Mail та багатьох інших. Перейматиме досвід закордонних колег і Укрпошта. Для проведення аукціонів використовуватиметься майданчик Prozorro.Sale.

В Укрпошті зазначають, що поштові відправлення, які отримувач не забрав протягом двох тижнів, повертаються назад відправникові. Якщо і відправник не забрав посилку за два тижні, тоді її направляють на спеціально облаштований склад, де посилка зберігається пів року. За цей період і відправник, і отримувач мають змогу написати заяву та повернути посилку собі. Якщо цього не станеться, то тепер

такі посилки компанія зможе продавати на аукціоні. Так Укрпошта зможе компенсувати витрати на логістику та зберігання поштових відправлень за цей час.

Стартова ціна за кожен таку посилку складатиме десять гривень. Посилки будуть об'єднані в палети кількістю до 100 штук і продаватимуться як один лот. Лоти формуватимуться довільно, а всі посилки продаватимуться нерозпакованими та без зазначення адрес попередніх відправників й отримувача. Ані компанія, ані потенційні покупці до оголошення результатів аукціону не знатимуть, що у посилках знаходиться. Задля усунення можливості корупційної складової щодо формування лотів працівники Укрпошти не можуть брати участь в аукціонах.

— Наразі на складах компанії знаходяться десятки тисяч незатребуваних посилок, які зберігаються там понад півроку. Раніше такі поштові відправлення просто знищувалися. Відтепер згідно з законодавством ми можемо продати ці посилки і компенсувати витрати на їхню логістику та зберігання, як це роблять у більшості країн світу. Як компанія державного сектору, ми маємо залучати всі можливості для того, щоб бути ефективними і генерувати прибуток для бюджету України й, відповідно, для забезпечення армії та соціальних виплат, — прокоментував нововведення гендиректор Укрпошти Ігор Смілянський.

Яна ГУДЗЬ

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... безробітні в Україні мають право отримати грошову допомогу від держави. Допомогу по безробіттю можуть виплачувати протягом 90 календарних днів, а для осіб передпенсійного віку термін виплат може становити 360 днів. Для оформлення виплат потрібно отримати статус безробітного. Це можна зробити, звернувшись до найближчого центру зайнятості, або подати заявку через «Дію». Мінімальний розмір допомоги безробітним наразі становить 1500 грн, а максимальний — 7100 грн.



... Кременчук отримає 3 млн грн на капремонт об'єкта водоканалу, що постраждав внаслідок обстрілів. Відремонтувати планують конструкції будівлі блоку контактних освітлювачів та внутрішніх інженерних систем і мереж «Кременчукводоканалу». Об'єкт знаходиться у селі Вільна Терешківка та потребує капремонту, який дозволить відновити його роботу після ракетного удару. Загальна сума, яку отримає Кременчуцька громада за Програмою з відновлення, становить 3 млн 229 тис. грн. Окрім цього, Кременчук також отримає 22 млн 415 грн на реконструкцію застарілих вузлів водоканалу та їхніх інженерних мереж.



... акції Кременчуцького молокозаводу передали компанії «Данон Дніпро». Раніше акції молокозаводу належали фірмі «Галактон», що входить до фінансово-промислової групи «Данон» в Україні. Компанія зареєстрована у Києві, проте на 94,6% належить «Данон Росія», яка із 2022 року перебуває під українськими санкціями. Відповідно до розпорядження Кабміну від 14 травня усі акції Кременчуцького молокозаводу перейшли до іншого члена міжнародної групи компаній Danone — «Данон Дніпро».



«НАШІ СЕРЦЯ БІЛЯ ВАС»

Медичні сестри Кременчука зібрали допомогу військовим, щоб разом наблизити перемогу

Медичні фахівці зібрали допомогу для військових 107-ї реактивної артилерійської Кременчуцької бригади. Про це повідомляє пресслужба військової частини

Молодші спеціалісти з медичною освітою Кременчука провели акцію на підтримку ЗСУ. Медичні сестри та брати, акушери, фельдшери, лаборанти, рентген-лаборанти, зубні техніки поділилися частинкою свого серця з нашими військовими.

— Покликані серцем — це гасло наших молодших спеціалістів із медичною освітою. Це серце, яке б'ється біля новонародженої дитини, дорослішої дитини, біля хворого та тяжкохворого. Всі ці серця - біля вас, а ще ці серця - біля наших колег, які змінили медичну форму на військову. Бережіть себе, а ми робитимемо все для того, щоб була Перемога, — зауважила Ірина Величко, позаштатний фахівець Департаменту охорони здоров'я з медсестринства.

За короткий проміжок часу медики зібрали велику суму коштів, за яку придбали планшети та інструменти для ремонту техніки.



— Дякуємо вам за допомогу, яку надаєте Збройним Силам України та нашій частині. Бажаємо вам на- снаги, щоб ваші великі серця наповнювалися щастям. Разом - до Перемоги! — подякував за допомогу представник військової частини.

Альона ДУШЕНКО

ВІЙСЬКОВОЗОВБОВ'ЯЗАНІМ ПРИ ОНОВЛЕННІ ДАНИХ У ВІЙСЬКОВИЙ КВИТОК ВКЛЕЮЮТЬ ШТРИХ-КОД

Військовозобов'язаним почали клеювати у військово-обліковий документ штрих-код (VIN-код). Фактично він є ідентифікаційним кодом військовозобов'язаного, який Єдиний електронний реєстр призовників «Оберіг» автоматично присвоює кожному з них

Він свідчить, що людина виконала вимоги закону про вдосконалення мобілізації та оновила свої військово-облікові дані у Територіальному центрі комплектування та соціальної підтримки.

Якщо такого штрих-коду у військово-обліковому документі немає, то буде зрозуміло, що цей чоловік не оновив свої дані в ТЦК. Тож якщо його зупинять на вулиці, буде складно довести протилежне. Про це по-



відомляє Судово-юридична газета.

У Генштабі вже повідомляли, що працівники ТЦК мають змогу під'єднатися до Єдиного електронного реєстру «Обе-

ріг» або в телефонному режимі з'ясувати з оператором реєстру питання щодо оновлення даних військовозобов'язаного.

При цьому зараз опрацьовується нормативно-правова база, за якою будуть видавати єдиний документ для військовозобов'язаних за новою формою.

Отже, з набранням чинності нової постанови Кабміну громадянам, у яких немає військово-облікового документа, видаватиметься документ нового зразка. Водночас документи «старої» форми залишаться чинними, але у них будуть внесені відповідні позначки про оновлення даних.

Віктор КРУК

ДЛЯ ОТРИМАННЯ КОМПЕНСАЦІЇ МОЖНА ПІДТВЕРДИТИ РУЙНУВАННЯ ЖИТЛА І НА ОКУПОВАНИХ ТЕРИТОРІЯХ

В Україні запрацював проєкт із дистанційного обстеження знищеного житла на тимчасово окупованих територіях. Про це повідомляє Урядовий портал

Раніше обстежити зруйноване внаслідок бойових дій житло та зафіксувати його в Держреєстрі нерухомості з метою виплати компенсацій власникам можна було лише на підконтрольній Україні території.

Пілотний проєкт дає змогу підтвердити руйнування житла на ТОТ за допомогою аерозйомки. Реалі-

зація проєкту розпочалася з Мелітополя.

За період реалізації проєкту комісія при Мелітопольській міськраді змогла розглянути і зафіксувати в Держреєстрі чотири заяви про надання компенсацій за знищені об'єкти нерухомого майна. За двома з них уже було оформлено жит-

лові сертифікати для виплати компенсацій власникам.

- Цей проєкт дійсно працює. Його необхідно масштабувати та поширити на інші тимчасово окуповані території, де є зруйноване житло українців, - зазначила Ірина Верещук.

Дуже важливо вчасно зафіксувати руйнування, яких ворог завдав нашим містам, і не дати йому можливості приховати ці злочини, наголосила Верещук.

ВІЙСЬКОВИМ ДОЗВОЛИЛИ ЗАПОВІДАТИ ВИПЛАТУ ОДНОРАЗОВОЇ ДОПОМОГИ РОДИЧАМ

Військовим дозволили заповідати виплату одноразової допомоги родичам на випадок своєї загибелі, розмір якої становить 15 млн грн



Відповідний «Порядок та строки передачі військовослужбовцям оригіналу особистого розпорядження командира військової частини, командира/керівнику підрозділу органу (служби, військового формування) для зберігання в особистій справі» Кабмін затвердив 14 травня постановою №550.

У Порядку зазначено, що обов'язково вказуються частка належної до виплати одноразової грошової допомоги у разі загибе-

лі, а також особа, якій здійснюватимуться такі виплати.

Таким чином, військовослужбовець має право скласти особисте розпорядження на випадок своєї загибелі (смерті) про виплату одноразової грошової допомоги особі (особам) за її вибором, визначивши розмір частки кожної з таких осіб у відсотках.

ДОПОМОГА НА ДІТЕЙ: СКІЛЬКИ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ ОПІКУНИ

В Україні діти, які залишилися без батьківського піклування і живуть з опікунами, мають право на фінансову допомогу. Про це повідомляє пресслужба Міністерства соціальної політики



Щороку в Україні близько 4 000 дітей залишаються без батьківського піклування. З початку вторгнення проблема загострилася. Тому дітей намагаються влаштувати в сім'ї.

За даними Мінсоцполітики, майже 46 тисяч дітей зараз живуть у сім'ях опікунів. Для них передбачена фінансова допомога від держави.

Розмір допомоги на дітей, які перебувають під опікою, становить:

- на дітей до 6 років - 6 407,5 грн (2,5 прожиткового мінімуму для дітей цього віку);

- на дітей до 6 років з інвалідністю - 8 970,5 грн (3,5 прожиткового мінімуму для дітей цього віку);
- на дітей від 6 до 18 років - 7 990 грн (2,5 прожиткового мінімуму для дітей цього віку);
- на дитину з інвалідністю від 6 до 18 років - 11 186 грн (3,5 прожиткового мінімуму для дітей цього віку).

Зазначається, що виплату отримує опікун, однак гроші мають бути використані на дитину.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

HARVARD MEDICAL ЦЕНТР НІМЕЦЬКОГО ОБЛАДНАННЯ

ЗАМІНА СУГЛОБУ НЕ ПОТРІБНА

ТОЧКОВЕ АКУСТИЧНЕ ЗБІЛЬШЕННЯ ЩІЛЬНОСТІ КІСТКОВИХ ХРЯЩОВИХ ТКАНИН

Вже через 2 години ви можете перевіряти по МРТ, і по BMD денситометрії (робите самостійно)

Виконається за протоколом, технології, та обладнанням світової організації здоров'я

harvardmedical.com.ua

ТІЛЬКИ ОДИН ДЕНЬ 1 червня о 16:00

КОВОРКІНГ ДІРЕКТ, вул. НЕБЕСНОЇ СОТНІ, 34 (зуп. «Красіна») КОНСУЛЬТАЦІЯ, ЛІКУВАННЯ ТІЛЬКИ ПО ПОПЕРЕДНЬОМУ ЗАПИСУ: 063-643-3094

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... відключення світла для побутових споживачів можуть тривати до серпня. Як стверджує член наглядової ради НЕК «Укренерго» Юрій Бойко, в цих умовах нам доведеться жити до серпня. У серпні-вересні очікується незначне поліпшення через різний набір факторів. Але навіть за доволі теплої зими дефіцит енергії триватиме. Тому споживачів просять: зменшити використання обігрівачів та кондиціонерів, не використовувати пральні машини та бойлери під час пікового навантаження.



... Колотієвського обрали головним суддею Кременчуцького райсуду.

Минулого четверга, 16 травня, у стінах Кременчуцького районного суду обрали головного суддю. Ним став Олександр Колотієвський. Про це повідомляють у пресслужбі Кременчуцького райсуду. Обирали нового суддю шляхом таємного голосування та за більшістю голосів. Перебуватиме на посаді суддя Колотієвський три роки, але не більш як на строк повноважень судді, у порядку, визначеному Законом України «Про судоустрій і статус суддів».



... на Полтавщині 174 підприємства визнані критично важливими.

У Полтавській ОВА провели чергове засідання комісії з питань визначення підприємств, установ та організацій, які є критично важливими для функціонування економіки та забезпечення життєдіяльності населення в особливий період. 174 визнані критично важливими для функціонування економіки й забезпечення життєдіяльності регіону. Зокрема, це сільськогосподарські, переробні, торговельні, нафтогазові, комунальні підприємства, лікувальні заклади, 11 із яких - повторно.



ЮНІ АКТОРИ ЛЯЛЬКОВОГО ТЕАТРУ, СЕРЕД ЯКИХ ДІТИ З ІНВАЛІДНІСТЮ, ГОТУЮТЬСЯ ПІДКОРИТИ ЛИТВУ

10 учасників театру з батьками представлять литовській публіці дві казки: українську та литовську

В «Оселі добра та радості» Кременчуцького міського осередку Союзу осіб з інвалідністю України кипить підготовка до важливої події. Юні актори лялькового театру, серед яких дітки й дорослі з синдромом Дауна, аутизмом, готуються до поїздки у Литву, де покажуть дві казки: литовську «Три сестри» й українську «Заяча хатинка».

«ДДС» побував на репетиції лялькового театру та поспілкувався з акторами та їхніми батьками. Всі вони трохи хвилюються, але дуже чекають на майбутню подію. Тому й вкладають у свою роботу вміння, талант і намагаються якомога краще виступити перед глядачами.

На репетиції присутні не лише актори, але й їхні батьки та інші вихованці «Оселі» — це є частиною єднання. Тут панує атмосфера дружби, підтримки й взаєморозуміння.

На початку заняття ми провели розминку, повторили скоромовки й потім перейшли до повторення ролі у спектаклі. Казка «Три сестри» досить непроста. По-перше, постановка триває 45 хвилин — це повноцінна постановка, за якою стоїть велика робота акторів. Треба вивчити багато тексту. Незва-

жаючи на те, що майже всі наші артисти мають проблеми з мовленням, усі вони досить легко впоралися з великим об'ємом тексту, який треба було вивчити. Це спільна заслуга дітей, батьків та педагогів! По-друге, всі персонажі дуже різнопланові. Спочатку ми познайомилися з казкою, з персонажами, з їхніми характерами. Потім без суперечок, цілком самостійно актори обрали для себе ролі, — розповіла керівниця театру, працівниця позашкільного закладу освіти «Академія майбутнього» Валентина Ржегак.

Поки що діти репетирують із тими ляльками, ширмою та декораціями, виготовленими власними руками усіх, хто відвідує заклад. Але днями до «Оселі» завітають гості з Алітуса, які привезуть із собою подарунки й ляльок, які зробила литовська майстриня.

Для «знайомства» з новими ляльками теж потрібен час, але наші актори всі дуже талановиті й старанні, тому ми не хвилюємось — вони впораються! — підкреслює пані Валентина.

Акторка лялькового театру Сабіна Агаєва каже, що завжди мріяла займатися театральним мистецтвом, тому дуже зраділа, коли в «Оселі добра і радості» почав діяти театр ляльок. Вона одразу стала його учасницею, вже неодноразово виступала перед глядачами в Кременчуці, Полтаві й дуже радіє можливості побувати в Литві.

Це мені надасть ще більше впевненості в своїх можливостях! Я дуже люблю театр, люблю розповідати вірші, люблю вишивати. Я сама прочитала книгу Павла Загребельного «Роксолана» й дуже перейнялася долею головної героїні. А ще з 2013 року я повністю перейшла на рідну мову, тому тепер розмовляю лише українською, — поділилася Сабіна.

Не менш талановитий Михайло Каплунівський теж поділився своїми очікування-



ми від майбутньої подорожі. Хлопець мріє завести нових друзів: він з радістю подарує їм вірш про Україну, який щойно вивчив і продекламував усім присутнім на репетиції.

Ще одна акторка, Нара Симонян, каже, що для кожного, хто грає в театрі ляльок, поїздка до Литви — важливий крок для подальшого розвитку.

Ми покажемо все, що вміємо! Нас чекає два виступи: в алітуському театрі ляльок, а також у столичному центрі дітей та молоді. Це велика відповідальність! — поділилася дівчина.

Керівник Кременчуцького міського осередку Всеукраїнської організації «Союз осіб з інвалідністю України» Андрій Мельник зазначає, що майбутня поїздка дуже важлива не лише для організації, але й для обох країн.

У нас заплановані різні зустрічі, радіо й телефіри, а це ще одна нагода нагадати

про події в Україні, розповісти, в яких умовах ми живемо, а також закріпити наші дружні зв'язки на культурному, соціальному, гуманітарному напрямках, — підкреслив Андрій Васильович.

Він також розповів, що дорога до Алітуса і назад коштує 184 тисячі гривень.

У Литві нас приймають наші литовські друзі. Але витрати на дорогу та інші лежать на нас та на батьках учасників театру. Ми зібрали вже 110 тисяч гривень, але цього недостатньо. Кожні 50 чи 100 гривень допоможуть нам втілити проєкт, до якого дітки готувалися півроку, — сказав пан Андрій.

Підтримати акторів можна, перерахувавши можливу суму на корпоративну картку Кременчуцького міського осередку ВО «Союз осіб з інвалідністю України» в Приватбанку 5169335104561457.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

У КРЕМЕНЧУЦІ ПОГАСИЛИ КОЛЕКЦІЙНІ КОНВЕРТИ

Минулого тижня у приміщенні головного поштамту Кременчука відбулося урочисте погашення колекційних конвертів

У понеділок, 13 травня, погасили марки на конвертах із зображенням картини юної кременчуцької художниці Яніни Базавлук. Дівчина надіслала ескіз своєї роботи на конкурс на кращий дизайн поштової марки «Сила Доброчесності». Його організатори — Полтавська академія неперервної освіти, Департамент освіти і науки Полтавської обласної адміністрації, опорний заклад «Омельницький ліцей» та Офіс Доброчесності Національного агентства з питань запобігання корупції.

Спільно з ними до відкриття Хабу Доброчесності на території опорного закладу, яке буде завтра у нас офіційно, ми вирішили з Офісом Доброчесності НАЗК провести цей конкурс. Також ми отримали підтримку з боку обласної адміністрації, — розповідає директорка Омельницького ліцею Катерина Павлушенко.

За словами пані Катерини, організатори очікували більшого ажіотажу серед учасників, проте на конкурс їм надіслали лише 30 ро-

біт. Жінка каже, у дітей більше виникало питання саме зі значенням доброчесності і тим, як її можна зобразити.

Також Катерина Павлушенко пояснила, чому організатори обрали саме марку для конкурсу: це ніби символічний вияв доброчесності — надсилати листи у такому оригінальному конверті з такою ж маркою.

На питання, чи будуть діти писати паперові листи після участі у цьому конкурсі, пані Катерина стверджує:

Головне, щоб вони були доброчесними. А буде це через конверти чи через якісь інші месенджери — це вже питання інше.

Яніна Базавлук є вихованкою студії творчості для дітей та дорослих «Майстерня чудес». Під керівництвом своєї наставниці Вікторії Пиринської дівчина і створила картину, ескіз якої й надіслала на конкурс.

Як нагороду за здобуте друге місце, малюнок Яніни надрукували на лімітованому випуску конвертів.



Перше місце у конкурсі посіла Катерина Чечотка, учениця Полтавської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 26. Її роботу зобразили на марках.

Загалом надрукували 28 екземплярів конвертів та марок — це лімітована серія і у вільному продажі їх не буде.

Погасили марку Яніна та Катерина Павлушенко разом із головою товариства філателістів Володимиром Скларом.

У вівторок, 14 травня, у приміщенні головного поштамту Кременчука відбулося урочисте погашення конвертів із серії «Видатні литовці - друзі Кременчука».

Захід присвятили Дню Установчих зборів Литовської Республіки, який святкується 15 травня. Це вже третя подібна церемонія погашення колекційних конвертів серії «Видомі литовці - друзі Кременчука».

Як розповів нам Андрій Мельник, голова Кременчуцького місь-

кого осередку Союзу осіб з інвалідністю України, нові конверти присвячені литовцям: Вітаутасу Григоравічусу, меру міста Алітус (2015-2019 р.р.),

Оні Балевичуті, депутату міської ради м. Алітус, Римантасу Шегжде, литовському дипломату,

Лорете Скрубієні, художнику, директору Алітуського театру ляльок,

Егідію Лукшису, відомому литовському музикантові,

Реде Бразіті, відомому фотомайстру та фотохудожниці,

Ліні Гудієні, члену Правління ARENSglobal.

Усі ці люди — щирі друзі Кременчука, які співпрацюють із нашим містом. Історія нашої дружби з Литвою, Алітусом тепер збережена в історії, в філателії, — зазначив Андрій Васильович.

Проєкт здійснюється Міжнародним центром ім. Вітовта (Андрій Мельник та Дмитро Кавунник) у співпраці зі Спілкою філателістів Кременчука, яку очолює Володимир Склар.

**Мирослава УКРАЇНСЬКА
Яна Гудзь**

ЯК БОРОТИСЯ З ЛИЧИНКОЮ ХРУЩА БЕЗ ХІМІЇ

Хрущі — давні й запеклі вороги садівників та городників. Вони полюбують поїдати суцвіття ягідних, коріння та листя овочевих і садових культур. Тому важливо знати, як знищити личинки хруща в ґрунті і не нашкодити рослинам

Щоб відлякати шкідника, на ділянці висаджують люпин багаторічний. Він є не лише чудовим сидератом, але й справжньою отрутою для хрущів. Також хрущів відлякує гірчиця, бузина, рослини родини хрестоцвітів.

Здавна для боротьби з личинками хрущів використовували рослини, які здатні накопичувати азот — наприклад, білу конюшину. Додатковим бонусом від її вирощування є ще й покращення якості ґрунту.

Які ще народні засоби від личинки хруща існують:

- поливання ґрунту настоем із лушпиння цибулі — щоб приготувати суміш, потрібно взяти 1/3 відра лушпиння цибулі і залити водою до повного заповнення тари. Настоявати протягом 5 днів, а безпосередньо перед поливанням ділянки розвести водою (співвідношення 1:1). Замість лушпиння цибулі можна використовувати лушпиння часнику;



- перекопування землі на штик лопати — від осені і протягом всього вегетаційного періоду слід час від часу розпушувати ґрунт, щоб личинки, яйця і хрущі гинули від механічного впливу;

- нашатирний спирт від личинки хруща — у відро води додати 100 г харчової соди і 2 столові ложки нашатирного спирту. Рідиною рекомендовано поливати рядки в період цвітіння картоплі;

- розчин для полуниці — його готують так: на 10 літрів води додають по 20 мл аміаку і поливають міжряддя полуниць чи суніць.

У разі екстреної ситуації можна вдаватися до хімічних засобів — інсектицидів.

ЯКІ ВІДТЕРТИ ФЛОМАСТЕР ЗІ ШПАЛЕР

Всі батьки маленьких дітлахів стикаються з поширеною проблемою — появою малюнків дочок і синів не в альбомах, а на оббивці дивана, комп'ютерних стільцях і, звичайно ж, стінах. Звісно, якщо стіни фарбовані, то на допомогу прийдє валик із фарбою, набагато складніше позбутися різнокольорових каракулів зі шпалер. Втім у цій справі на допомогу придуть прості лайфхаки, які точно не підведуть



губкою з мильною піною з рідкого мила або засобу для миття посуду. Потім витріть сухою ганчіркою.

Фломастери на водній основі

Насправді, сліди від такого маркера вивести найпростіше. Потрібно змочити ватний диск у перекисі водню і акуратно пройтися по дитячих каракулях. Обробляти необхідно доти, доки малюнок не стане світлішим. Далі слід зачекати кілька хвилин, якщо сліди від мистецтва ще залишилися, повторити процедуру ще раз.

Масляний маркер

Фломастери на масляній основі вдається стерти лише з вінілових шпалер. А ось малюнок таким маркером на паперових та флізелінових шпалерах — вирок.

Щоб прибрати візерунок, знадобиться рослинна олія. Нанесіть її на пошкоджену ділянку шпалер і акуратно потріть, намагаючись не зачіпати чисті ділянки. Залишіть на п'ять хвилин. Потім змийте олію кухонною

На спиртовій основі

Дитячі малюнки від спиртового фломастера усуваються будь-яким прозорим розчином, що містить спирт: антистептиком, медичним спиртом, нашатирем.

Треба занурити ватну паличку в розчин і витерти каракулі, рухаючись від країв візерунка до центру. Слід частіше змінювати інструмент, щоб уникнути розтирання фарби на чистих ділянках.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

ГРОШОВИЙ ПРИЗ ВІД «ІМІДЖ КЛУБУ»™ — ЦЕ РЕАЛЬНО!

Дуже часто, подарунки долі у вигляді великої суми грошей, викликають у людей недовіру. Тож наша редакція хоче розвіяти цей скептицизм, довівши, що навіть у такі важкі часи є місце приємним дивам. І мова піде про грошові винагороди від «ІМІДЖ КЛУБУ»™ і про те, як компанія змінила життя багатьох людей.

«ІМІДЖ КЛУБ»™ уже багато років, окрім дистанційного продажу якісних товарів для краси, дому та здоров'я, є лідером серед організаторів маркетингових акцій. Кількість клієнтів, переможців і великий призовий фонд якнайкраще свідчать про бездоганну репутацію компанії та довіру тисяч клієнтів.

Втім, незважаючи на те, що кожне визначення переможця відбувається чесно і, що це доводять опубліковані відеоматеріали на сайті, іноді трапляються негативні відгуки. Примітно, що більшість негативу йде від людей, які ніколи не були клієнтами «ІМІДЖ КЛУБУ»™ і просто відмовляються вірити, що можна отримати гроші, просто замовляючи необхідні речі з каталогів і навіть не виходячи з дому.

Саме тому, сьогодні ми ділимося з вами реальною історією Головного переможця попередньої акції Алексєєва Віктора Леонідовича з міста Кременчук. Усе життя чоловік чесно працював і вірив, що гроші з неба не падають. Ставши клієнтом «ІМІДЖ КЛУБУ»™, передусім тішився якісним і корисним товарами, які замовляв. А коли йому зателефонували і повідомили про перемогу, щастю не було меж. На врученні призу пан Віктор зізнався, що завжди відчував: саме в «ІМІДЖ КЛУБІ»™ на нього чекає удача. А також порадив усім, хто ще має сумніви щодо чесності компанії, відкинути їх і просто взяти участь в акціях.

Це лише одна з безлічі щасливих історій, які підтверджують: не варто вірити чуткам і опиратися на чийсь негативний досвід. Кожен сам обирає, бути щасливим чи ні, отримувати від долі приємні подарунки чи змарнувати свій шанс на краще життя, перемагати в акціях від «ІМІДЖ КЛУБУ»™ чи довіряти безпідставному негативу в інтернеті. Ми віримо, що ви зробите для себе правильний вибір і підете шляхом перемоги!



СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

СМАЧНИЙ ПИРІГ ІЗ ПОЛУНИЦЕЮ

Складові:

- кефір - 250 г
- цукор - 230 г
- яйця - 2 шт.
- борошно - 130 г
- сода - 0,5 ч. л.
- ванільний екстракт
- полуниця — 600 г.

У зручному посуді збиваємо яйця і цукор до утворення білої піни.

До кефіру додаємо соду, перемішуємо і виливаємо до основної маси. Також додаємо ваніль та все добре змішуємо.

Поступово всипаємо борошно, тісто має вийти як густа сметана.

Дно форми застилаємо пергаментом, змащуємо вершковим маслом і обсыпаємо борошном.

Переливаємо половину тіста у форму, розподіляємо та викладаємо нарізану полуницю.



Далі виливаємо тісто, що залишилося, намагаємося покрити всі ягоди. І зверху прикрашаємо половинками полуниці.

Відправляємо форму у заздалегідь розігріту до 180°C духовку на 50-55 хвилин.

Коли пиріг готовий, даємо йому повністю охолонути у формі. Зверху пиріг можна присипати цукровою пудрою.

Пиріг виходить соковитий, пишний, м'який і дуже ніжний.

ДЕСЕРТ «ПОЛУНИЧНА НАСОЛОДА»

Складові:

- упаковка листового тіста
- вершки (30%) - 250 мл
- полуниця — 6 ягід
- за смаком полуничний мармелад
- за смаком цукрова пудра
- яйця для змащування - 1 шт

Виріжте із листового тіста однакові прямокутники і змастіть їх

збитим яйцем.

Випікайте при 180°C до золотистого кольору. Вершки та цукрову пудру збийте до міцної піни.

Випечені прямокутники розріжте вздовж. Змастіть кожен прямокутник мармеладом.

Додайте збиті вершки і прикрасьте шматочками полуниці. Зверху поставте другу частинку тіста і посипте цукровою пудрою.

САЛАТ ІЗ ПОЛУНИЦЕЮ

Складові:

- листя айсбергу - 30 г
- червона цибуля - 15 г
- моцарела - 25 г
- сир брі - 25 г
- полуниця - 5 шт.
- соєвий соус - 10 г
- класичний йогурт 10% - 20 г
- діжонська гірчиця - 4 г.

Всі інгредієнти нарізати в одну тарілку. Додати туди суміш із соусів та перемішати.



ДОБОВІ КУРЧАТА БРОЙЛЕР

М'ЯСО-ЯЄЧНІ

067-876-1000
050-876-1000

ВОРОТА ХВІРТКИ ПАРКАНИ

(цемент М-500)

СИПІ МАТЕРІАЛИ

097-240-76-03

- Замір
- Виготовлення
- Доставка та установка

УТЕПЛЕННЯ КВАРТИР та БУДИНКІВ

ПОКРІВЛЯ ДАХІВ

Альпіналь

067-700-85-85

ВПЛИВ ПОЛУНИЦІ НА РІВЕНЬ ЦУКРУ В КРОВІ: ЧИ МОЖНА ВЖИВАТИ ЯГОДИ ПРИ ДІАБЕТІ?

Сезон яскравої, смачної, ароматної полуниці розпочався. Багатьох турбує питання, чи можна споживати цю ягоду за підвищеного цукру та діабету?

Полуниця — це найбезпечніша ягода за діабету, стверджують дієтологи.

Про користь ягоди

Вона має низький глікемічний індекс, тож її вживання не викличе різких перепадів рівня цукру в крові.

Це низьковуглеводна ягода, вона містить лише 6,3 г вуглеводів у 100 грамах.

Калорійність полуниці становить лише 32 ккал на 100 грамів.

Полуниця - чудове джерело клітковини, в 100 грамах продукту міститься 11% від її добової норми. Клітковина здатна допомогти підтримувати оптимальний рівень глікемії, знижуючи швидкість всмоктування цукру.

Крім того, полуниця сповнена антиоксидантами, які захищають мембрани клітин від надмірного окислення, збільшуючи протизапальні властивості всього організму.

Величезна кількість вітамінів та мікроелементів у складі цієї ягоди допомагає обміну речовин і поповнює дефіцити, що часто зустрічаються у людей з діабетом.

Полуниця покращує обмінні процеси в організмі, допомагає зупинити руйнівні процеси сітківки та оптичного нерва, що виникають на тлі цукрового діабету.



Регулярне вживання ягоди допомагає запобігти накопиченню солі в організмі, захворюванням суглобів, серед яких і подагричний артрит.

Їсти ягоду слід з урахуванням особливостей захворювання. Рекомендується вживати свіжу польову і садову полуницю малими дозами між основним прийманням їжі або після.

Скільки полуниці можна їсти діабетикам

Дослідження показують, що небезпека для діабетика криється в простих вуглеводах, саме вони й викликають стрибки глюкози. Але в полуниці цих речовин досить мало.

Тож без шкоди для здоров'я можна з'їдати до склянки свіжих ягід на день. Але краще розділити добову порцію на декілька прийомів і обов'язково контролювати рівень цукру.

Пам'ятайте, полуницю не варто їсти на голодний шлунок, тому що кислота, що міститься в ягоді, несприятливо впливає на стінки шлунка. Вона може викликати алергічні реакції.

ВІВСЯНКА ТЕЖ БУВАЄ НЕБЕЗПЕЧНА. ЧИ МОЖНА ЇСТИ КАШУ ЩОДНЯ?

Вживання вівсянки вранці для багатьох стало звичним через її поживну цінність та універсальність. Однак регулярне вживання вівсянки може спричиняти проблеми зі здоров'ям, такі як зміна рівня цукру в крові, проблеми з травленням і ризик алергії

Овес багатий на клітковину, білок і важливі поживні речовини, такі як марганець, фосфор і магній. Вівсянка містить бета-глюкан, що допомагає знизити холестерин. Вона також є хорошим джерелом антиоксидантів і складних вуглеводів, роблячи її цінним доповненням до збалансованої дієти.

Але овес містить вуглеводи, які можуть підвищити рівень глюкози в крові. І хоч високий вміст клітковини допомагає пом'якшити цей ефект, люди з діабетом або резистентністю до інсуліну мусять стежити за споживанням.

Овес може викликати алергічні реакції через присутність білків, які називаються авеніни, особливо у людей з чутливістю до глютену.

Надмірне вживання вівсянки може спричинити дискомфорт через високий вміст розчинної клітковини, тому слід вживати її розумно та пити достатньо води. Крім того, овес може бути заражений цвілью або мікотоксинами, якщо неправильно зберігається, що може призвести до проблем зі здоров'ям. Також овес містить фітинову кислоту, яка може сповільнити всмоктування деяких мінералів, але це зазвичай не є проблемою, якщо овес вживається в розумних кількостях.

Для здорового вживання вівсянки в раціоні можна приготувати вівсянку на ніч із йогуртом і фруктами, додати в смузі або варити з горіхами, насінням і фруктами.

Пам'ятайте, що помірне та різноманітне споживання вівсяки допоможе уникнути проблем і насолодитися всіма його корисними властивостями.

ЯК ОТРИМАТИ «ДОСТУПНІ ЛІКИ» ДЛЯ РІДНИХ В АПТЕЦІ

Якщо вашим рідним важко дістатися аптеки, щоб отримати «Доступні ліки» або інсулін за е-рецептом, ви можете їм допомогти та отримати необхідні препарати для них

В аптеці потрібно повідомити фармацевту **16-значний номер електронного рецепта**. Далі - обрати із запропонованих фармацевтом торговельних найменувань лікарських засобів саме той, який потрібний. Варто переконатися, що необхідне торговельне наймену-

вання лікарського засобу у потрібній кількості є в наявності.

У разі якщо буде обрано препарат з доплатою, необхідно назвати **4-значний код підтвердження**. Фармацевтичний працівник в електронній системі охорони здоров'я накладе електронний підпис. Лише тоді

е-рецепт буде погашено. І ви зможете принести ліки вашим рідним!

Зверніть увагу. Якщо в аптеці відсутнє саме те торговельне найменування лікарського засобу, яке необхідне, то код підтвердження називати не варто. В такому разі можна замовити необхідний препарат та прийти до цієї ж аптеки через декілька днів. Або звернутися до будь-якої іншої аптеки, яка відпускає «Доступні ліки».

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

ЛІКУВАННЯ ХРЕБТА ТА СУГЛОБІВ, БОЛІ У СПИНІ

Як саме відбувається процес старіння хребцевих сегментів? Інакше цей процес має назву «остеохондроз» на початкових стадіях дегенерації. Це не є хвороба, як усі звикли вважати. Це просто констатація факту початку старіння структур хребта. Перша ознака такого початку «старіння» є дегідратація (зневоднення) міжхребцевого диска. Він під фізичними навантаженнями вдень втрачає вологу у ядрі. Тому людина ввечері має менший зріст у порівнянні з ранковим часом, після нічного відпочинку. Вночі кількість вологи в диску відновлюється, завдяки відсутності навантажень по вертикальній осі хребта. Але, чим довший життєвий шлях володаря хребта, тим більша вирогідність того, що міжхребцевий диск не в змозі за ніч відновити тиск та кількість рідини у середині. Без цього амортизаційна функція диску, його еластичність, можливість компенсувати навантаження значно зменшується. Це може виникати чи раніше, чи пізніше... Залежить від багатьох умов. Генетика, навантаження, харчування та інше. Але, раніше чи пізніше, це стосуватиметься кожного. Бо вологу дають міжхребцевим дискам тільки судини, що є в хребцях. А вона потрапляє до диску через особливу поверхню хребця. Замикаючи пластинку. З віком вона перетворюється на фарфорову тарілочку, яка не може пропустити вологу до диску. Тому він не може її відновити як слід, починаються дегенеративні зміни у диску. Він втрачає вологу та зменшує свою висоту.

І тут – увага! Зменшення висоти міжхребцевого диска приводить до прогресування остеохондрозу! Починається друга фаза дегенеративних змін хребта. Функціональне блокування міжхребцевих суглобів. Це означає, що вони анатомічно не змінені, але не можуть виконувати свою функцію рухів у звичайному фізіологічному об'ємі. Завдяки зменшенню висоти міжхребцевого диска, а саме його зменшення за висотою, велике фізичне навантаження чи різкий рух може спричинити «блокування» міжхребцевих суглобів. Бо, нагадаю, міжхребцевий диск втратив тиск та дозволяє хребцям стати ближче один до одного. Навантаження не витримують суглоби між хребцями та зрушають з нормального фізіологічного положення, різко деформуючи суглобову сумку.

Тільки в сумці, капсулі суглоба, яка його «обтягує», є рецептори, які доповідають «на гору» до мозку, що відбувається перенапруження та є загроза подальшої травми. Відповідь мозку на такий сигнал однозначна – заборонити будь-які рухи! Серед людей це називається простріл у спині. Болить, перекошує



ЛІЦ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

тулуб, втрачається рухливість, можуть реагувати кінцівки. Виникає великий генералізований м'язевий спазм в пошкодженому відділі хребта. Це погіршує стан людини, посилює набряк, провокує запалення в м'яких тканинах навколо хребта та погіршує функції міжхребцевих нервів.

Саме на цьому етапі змін у хребті вважається доцільним застосування стимулюючих регенерацію тканин, відновлюючих процедур стимуляції м'яких тканин навколо хребта під назвою «Плазмоліфтинг»

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

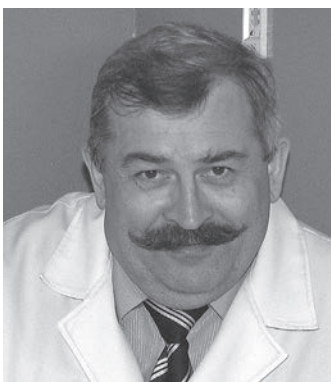
Лікар Володимиров Роман Романович веде прийом за адресою:
м. Кременчук, вул. лікаря Богаєвського, 13-А

Інформація та запис на прийом по телефону:
073-431-31-03, 066-431-31-03

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

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА



ЕМЧЕНКО ВІКТОР ІВАНОВИЧ, член-кореспондент Української Академії Наук, кандидат медичних наук, лікар-офтальмолог вищої категорії, автор 85 наукових праць, 17 винаходів, захищених патентами України. Стаж роботи – 38 років.

ЛІЦЕНЗІЯ НА ЛІЦ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

КОСООКІСТЬ МОЖНА І ТРЕБА ВИЛІКУВАТИ

Близько 2% людей на планеті Земля страждають на косоокість. Така патологія – це не тільки значний дефект у зовнішності, у косооких немає бінокулярного зору, відчуття глибини простору.

Ускладнення, що виникли через невиліковувану вчасно косоокість, будуть заважати людині у виборі професії, в роботі і взагалі в житті.

Детально дізнатися про те, як вилікувати косоокість у вашому випадку (в тому числі і у дорослих), а також отримати все необхідне лікування та усунути проблему можна в Офтальмологічному центрі Ємченка за адресою: **м.Кременчук, вул. Шевченка, 18/26**

Діагностика і лікування всіх видів косоокоості, аномалій рефракції (короткозорості, далекозорості, астигматизму), патології слізних шляхів, рогівки, сітківки, захворювань повік, спазму акомодатії, амбліопії, птозу та іншої дитячої очної патології.

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

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

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

ЧИТАЄМО ЦІКАВІ КНИГИ

Кременчуцька книжкова блогерка Марина Куркач пропонує читачам газети «Для дому і сім'ї» нову добірку цікавих книг. Вони різних жанрів, мають захопливий сюжет та написані сучасними українськими і зарубіжними авторами



Коллін Гувер «9 листопада»

9 листопада - день знайомства Феллон і Бена. І саме 9 листопада два роки тому відбулися події, які назавжди змінили їхнє життя. Їх поєднав один спільний день. Потім Феллон переїхала до іншого міста, щоб стати відомою акторкою, а Бен залишився вдома, розпочавши писати свою першу книгу. П'ять років поспіль 9 листопада вони зустрічаються, щоб бути разом у цю дату. Наступного ж дня повертаються до свого звичного життя і не спілкуються один з одним упродовж року. Домовленість, яку кожен із них міг би порушити, але так і не наважився це зробити. Нетипова історія кохання, яка сподобається поціновувачам романтичної прози.

Юлія Баткіліна «Перехід»

Сучасна Україна, Харків, декілька людей збираються у мовному клубі для вивчення української мови. Кожен з учасників має власну історію, кожен із них зробив свій вибір та переходить на українську. Але дехто сприймає такий перехід націоналізмом, а дехто - замість підтримки і розуміння, висміює і знецінює їхнє бажання говорити українською. Але початок повномасштабної війни багато що змінить. Окрім повісті «Перехід», у книзі ще є оповідання «Катя, її скандал і нарешті - кава». Воно невеличке за обсягом, але теж сповнене гострих тем, таких як життя під час війни, «токсичне» материнство, страх змін тощо. Загалом книга цікава тим, що підіймає зрозумілі і болючі питання для багатьох людей, мотивуючи читачів до роздумів про різні сфери нашого життя.

Олександр Скороход роман-диалогія «Наречена» і «Помста»

Історія в основі фантазмагоричного роману заснована на українському народному переказі, що з роду в рід передавався у родині автора. Жителі села Чудинці змушені боротися з нечистою силою. Моторошні і містичні події стають справжнім випробуванням для головних героїв. Але боротьба добра і зла триває з давніх часів, і найчастіше вона відбувається всередині

ні нас, тому кожна людина має право на вибір свого власного життєвого шляху. Обидві книги тішать динамічним сюжетом, красою українських фразеологізмів і вірою в те, що добро обов'язково переможе зло. Книга буде цікавою не лише дорослим, а й підліткам, адже бажана читацька аудиторія 12+

Бонні Гармус «Уроки хімії»

Елізабет Зотт мала стати блискучою науковицею, але через гендерні стереотипи в Південній Каліфорнії у 1950-1960 р.р. досягти професійного успіху жінкам було майже неможливо. Елізабет навіть у період декретної відпустки працювала над дослідженням абіогенезу, створивши наукову лабораторію у себе вдома. Вона, самотужки виховуючи дитину, через брак коштів, стала ведучою кулінарної телевізійної програми. Та зробила революцію у приготуванні домашньої їжі і завдяки своїй публічності вплинула на долю інших жінок, мотивуючи їх боротися за свої права та рівні можливості. У книзі авторка підняла багато гостросоціальних тем, про які варто говорити вголос і сьогодні.

Віктор Янкевич «Останній лист»

На початку психологічного роману перед читачами постає успішний чоловік - його книги мають шалену популярність, а підприємство, яким він володіє, забезпечує гранітом усю країну. Ігор Гриневич - письменник, бізнесмен і неймовірно самотня людина, яка щодня пише листи коханій, з якою він познайомився у Львові шістнадцять років тому. Чи можна назвати їхні стосунки щасливими? Адже деякі таємниці можуть кардинально змінити життя будь-якої людини, і не завжди на краще. Сюжетна лінія складна і глибока, автору чудово вдалося передати красу людських почуттів.

Вікторія Середа, Христина Біляковська «Я тебе... Війна»

Книга містить 25 реальних історій українок та українців, які зустріли або втратили одне одного під час війни. Війна, міни, обстріл, протезування, вибухи, БПЛА, ракети, гуманітарна допомога, полон, волонтерство, донати - слова, що стали для нас звичними. Але є й інші слова: любов, турбота, підтримка, ніжність, довіра, тактовність, відповідальність, доброта, сміливість, гідність. Саме вони допомагають нам продиратися крізь темряву, щосили шукаючи світло. В деяких історіях кохання і біль втрати дуже тісно пов'язані між собою. Книга детально розкриває психологію людських стосунків, психологію військового часу, й те, як ми намагаємося в ньому адаптуватися.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

27 ТРАВНЯ. 19 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 0.30 МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ (23.47)

Спадаючий Місяць. Це час накопичення інформації. Краще не рватися вперед, а озирнутися назад: багато ситуацій у цю місячну добу повторюються, повертаються, як погано виконані уроки: на виправлення, доопрацювання і переробку.

28 ТРАВНЯ. 20 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 1.08 МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ

Спадаючий Місяць. Спиртні напої не рекомендуються, палити теж слід менше. Пам'ятайте, що запас енергії, виділений місяцем, якщо його не використати сьогодні, пропаде дарма.

29 ТРАВНЯ. 21 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 1.35 МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ

Спадаючий Місяць. Уникайте імпульсивності і непродуманих дій. Сьогодні можливі конфлікти, тому дайте собі добре фізичне навантаження в спортзалі. Утримуйтеся від надмірностей.

30 ТРАВНЯ. 22 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 1.55 МІСЯЦЬ У РИБАХ (3.36)

Третя чверть наст. о 20.24. Сьогодні корисно очистити оселю від бруду - як реального, так і астрального. Сприятливе спілкування з природою. В ніч із суботи на неділю може наснитися віщий сон.

31 ТРАВНЯ. 23 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 2.11 МІСЯЦЬ У РИБАХ

Спадаючий Місяць. Сьогодні зірки сприятимуть тим, хто чітко знає, чого хоче, і вміє правильно планувати свої дії. Постарайтеся керувати свою енергію в творче русло.

1 ЧЕРВНЯ. 24 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 2.26 МІСЯЦЬ У ОВНІ (5.08)

Спадаючий Місяць. День в цілому не дуже сприятливий, треба постаратися позбутися негативної енергії. Проаналізуйте свої помисли. Надайте підтримку тим, хто її потребує.

2 ЧЕРВНЯ. 25 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 2.40 МІСЯЦЬ У ОВНІ

Спадаючий Місяць. Відкладіть усі важливі справи, якими б не відкладними вони вам не здавалися. Побудьте наодинці з собою. Найкраще зайнятися рутинними справами.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 27 ТРАВНЯ ДО 2 ЧЕРВНЯ

ОВЕН

Активний настрій дозволить поєднати ділову активність з особистими інтересами. Зі всім найважливішим спробуйте впоратися в цей час.



ТЕЛЕЦЬ

Ви будете цілком здорові, якщо не брати до уваги загальний пригнічений стан і деяку нервозність. Є шанс успішно оформитися на новому робочому місці або приступити до здійснення сміливого проєкту.



БЛИЗНЮКИ

Щось важливе значається в цей час, навіть якщо зовні помітних подій не відбувається. Винесіть із будинку старі речі, але нові можна купувати не раніше вівторка.



РАК

Ви можете одержати інформацію здалеку, яка налаштує вас на нову тему. Оптимально відвідати салон краси або перукарню.



ЛЕВ

Можливі складнощі усередині сім'ї, незгода з якимось питань. Краще нікому нічого не доводити, спробувати швидко знайти компроміс.



ДІВА

Простежте за подіями або своїм внутрішнім ставленням до важливих тем. Ви в силах залишити позаду все, що вже своє відслужило, і починати будувати життя по-новому.



ТЕРЕЗИ

Якщо ви планували великі придбання в дім, то цей тиждень буде найкращим для цієї мети. Але краще робити покупки в першій половині.



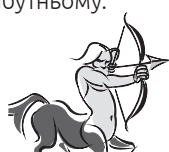
СКОРПІОН

Ви можете попрощатися з якоюсь темою або, навпаки, життя поставить вас перед необхідністю щось нове почати. Навіть невеликі зміни можуть бути знаками важливих подій у майбутньому.



СТРІЛЕЦЬ

Не втрачайте часу і кожен день наповнюйте сенсом, корисними справами і новими зв'язками. Займайтеся більше домашніми справами.



КОЗЕРІГ

У вашому житті зараз відносно спокійний період. Ви можете собі дозволити менше часу приділяти роботі, а більше особистим справам.



ВОДОЛІЙ

Може надійти довгоочікувана інформація, але можуть і змінитися плани. Швидше за все, вибору у вас не буде, і залишитесь прийняти ситуацію такою, як вона є.



РИБИ

На початку тижня вирішуйте ділові питання. Інтуїція підкаже, де ви можете проявити вимогливість і що час міняти. Ви будете переконливі.



НАМ ПИШУТЬ

СЛОВО СВЯЩЕННИКУ

– Зараз дуже популярні так звані «листи щастя», під якими написано: не ігноруй їх і обов'язково переправ іншому. Також у соцмережах ширять «листи щастя» з молитвами. Як на них реагувати з точки зору церкви?

— Молитися своїми словами не заборонено. Сумніви викликає заклики до поширення з очевидною вірою у його магічну значущість. Але магія несумісна з християнством! Тож отримавши такий лист чи повідомлення, можна його прочитати; якщо сподобалися вірші — навіть вивчити напам'ять. Але не поширювати у будь-який спосіб, бо це означає прийняти магію. Для християнина це неприпустимо. Хоч би яким був привід — магія неприйнятна.

Те саме стосується картинок із зображеннями святих. Ви можете їх собі зберігати, але не пересилати, бо тут теж наявна думка про магічний результат поширення, тому діяти треба, як у попередньому випадку, сказавши магії «ні».

– Як має ставитися до оберегів православна людина?

— Ставлення християн до оберегів однозначно має бути негативним! Будь-який прояв нашого уповання по життю на щось або когось іншого, крім Бога, — це відхід від Нього.

Звісно, в усіх молитвах на освячення натільних хрестиків, ікон тощо є й прохання до Бога подати благодатну допомогу через ці священні речі. Але ніде не йдеться про те, що вони помічні самі по собі й що їх можна вважати джерелом благодаті.

З історії богообраного народу відомо, що євреї не раз відходили від сповідання Істинного Бога, натомість вшановуючи ідолів, через що Господь вразив їх, посилавши поневіряння, хвороби й полон. Але й це — не як покарання за вчинений гріх, а радше як ліки для духовного одужання. Таке розуміння стосується всіх християн. Тож маємо відкидати надії на обереги як шкідливі для спасіння, бо це суперечить православному розумінню Бога як Єдиного Джерела благодаті для нас.

– Чому вітвар у церкві розташований на схід?

— У Святому Письмі «Схід» є синонімом світла, тепла і благоустрою (Бут.,2:8). Тому блаженний Ієронім вбачав у словах пророка Ісайї: «Хто воздвиг від сходу мужа правди, закликав його йти за собою, віддав йому народи і підкорив царів?» (Іс.,41:2) вказівку Божу не лише на перського царя і завойовника Кіра, а й Христа-Спасителя. Пророк Малахія називав Месію «Сонцем Правди» (Мал.,4:2). Він також сповідав, що «несподівано прийде у храм Свій Господь» (Мал.,3:1). Тому розташування входу у східній частині храму символізує багатвікове очікування приходу Господа.

Якщо старозавітна церква жила очікуванням приходу Месії, то у Новому Завіті ця велична подія описана як така, що відбулась. Тому вітварі православних храмів розташовують на схід. Християни у своїх молитвах звертаються лицем туди, де з'явився Спаситель, і цим засвідчують свою готовність шукати правди у Нього. Святий Василій Великий (IV ст.) стверджував, що схід нагадує нам про нашу Прабатьківщину — Рай. Звертаючись із молитвою на схід, ми щиро просимо Господа, щоб Він допоміг нам швидко дістатись до нашої Небесної Вітчизни. Як схід сонця є початком нового дня, так і Пришестя Христове стане початком нового життя.

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

“ Як ветеранам війни з інвалідністю пройти оздоровлення в санаторії?

— На Полтавщині продовжують діяти послуги соціального відновлення ветеранів війни з інвалідністю разом із родинами. Оздоровлення в одному із санаторно-курортних закладів області триває десять днів. Із сім'ями працює мультидисциплінарна команда фахівців. Для отримання послуги необхідно звернутися до управління соцзахисту населення РВА, виконавчих комітетів міських, районних у містах рад. При собі необхідно мати:

- копію паспорта у формі книжечки (1, 2 сторінки та сторінки з позначкою про місце реєстрації заявника);
- копію довідки про присвоєння реєстраційного номера облікової картки платника податків;
- свідоцтво про народження дитини;
- посвідчення особи з інвалідністю внаслідок війни;
- копію свідоцтва про одруження.

Людям з інвалідністю І групи варто додати висновок лікувально-профілактичного закладу про надання постійної сторонньої допомоги або довідку лікувально-профілактичного закладу, що людина з інвалідністю І групи здатна обслуговувати себе самостійно.

“ Чи може пенсіонер-ВПО для проходження ідентифікації звернутись до будь-якого сервісного центру Пенсійного фонду України?

— Так. Якщо особа хоче пройти ідентифікацію, звернувшись особисто до органу Пенсійного фонду України, то вона може прийти до будь-якого обраного сервісного центру Пенсійного фонду України. З собою потрібно мати документ, що посвідчує особу (паспорт громадянина України).

Крім того, пройти ідентифікацію можна у відділенні АТ «Ощадбанк»; через особистий кабінет на вебпорталі електронних послуг Пенсійного фонду України за допомогою віддаленого кваліфікованого електронного підпису «Дія.Підпис»; за допомогою відеоконференцз'язку в територіальному органі Пенсійного фонду України.

Якщо пенсіонер з числа ВПО перебуває за кордоном — у закордонній дипломатичній установі України необхідно отримати документ, який посвідчує, що фізична особа є живою. Документ разом із заявою про проходження ідентифікації (довільної форми)

ми) слід направити до територіального органу Пенсійного фонду України, де пенсіонер перебуває на обліку. Оригінал документа разом із заявою можна направити засобами поштового зв'язку або в сканованому вигляді — через веб-портал електронних послуг Пенсійного фонду України з використанням засобів кваліфікованого електронного підпису.

“ Як жителям окупованих територій вступити до українського вишу?

— Попри те що в Україні наразі не визнають освітні документи, видані на тимчасово окупованих територіях, жителі ТОТ можуть вступити до українських вишів.

Для вступу в українські вищі навчальні заклади жителі тимчасово окупованих територій мають подати в письмовій формі заяву. І додати до неї такі документи:

- сертифікат ЗНО 2021 року (за бажання);
- або результати національного мультипредметного тесту 2022-2024 років (за бажання);
- довідка внутрішньо переміщеної особи (за наявності);
- документ, що посвідчує особу. Якщо його немає — свідоцтво про народження;
- чотири фотографії розміром 3x4 см;
- документ про освіту державного зразка та додаток до нього, що підтверджують успішне проходження річного оцінювання та державної підсумкової атестації (за наявності).

Подати заяву можна дистанційно. Тоді подаються відскановані копії документів на електронну пошту приймальної комісії або освітнього центру.

Наразі Україна не визнає документи про освіту, видані на тимчасово окупованих територіях. У такому разі абітурієнти мають звернутися до освітніх центрів, які працюють при вишах. Тут можна отримати детальну консультацію щодо вступу та збору документів, допомогу в оформленні декларації та проходженні річного оцінювання/державної підсумкової атестації тощо.

ЛИСТ ЧИТАЧА

Написати листа в газету мене змусила гостра несправедливість, з якою я зіткнувся. Так вийшло, що мене оштрафували на дорозі. Я не погодився зі штрафом, але інспектор мені сказав, що я можу його оскаржити в суді. Сплачувати не став — чекав виклику до суду. Але замість виклику отримав повідомлення про те, що з мене стягують штраф, ще й за послуги треба заплатити.

В суді завжди потрібно платити гроші, а в мене їх немає — замкнуто коло якесь виходить. Все проти нас, людей літнього віку!

Мені 73 роки. Все життя я працював, а тепер, коли став старим, стикаюся з такою несправедливістю! Дуже сумно від цього стає на душі.

Петро, м. Кременчук

Завдяки іспитам вступник зможе отримати документи про базову середню або повну загальну середню освіту. Водночас пройти річне оцінювання та ДПА за потреби можна онлайн, завдяки індивідуальній відеоспівбесіді.

“ За що дається доплата до пенсії за особливі заслуги перед Україною. Хто може її отримати?

— Пенсію за особливі заслуги як надбавку до призначеної пенсії можуть отримати ті громадяни України, які мають значні заслуги у сфері державної, громадської або господарської діяльності, досягнення в галузі науки, культури, освіти, охорони здоров'я, спорту тощо. Розмір такої надбавки залежить від категорії одержувачів.

Наприклад, 4200 гривень до пенсії додають особам, визнаним борцями за незалежність України у XX столітті, а також реабілітованими після репресій з політичних або релігійних мотивів, які відбували покарання до 1991 року.

На доплату в розмірі від 35 до 40% прожиткового мінімуму, визначеного для осіб, які втратили працездатність (у 2024-му від 826,35 грн до 944,4 грн), можуть розраховувати особи, нагороджені орденом Героїв Небесної Сотні, чотирма та більше орденами України після проголошення незалежності; особам, відзначеним почесним званням України «народний».

Таку ж доплату призначають матерям, які народили п'ятьох і більше дітей та виховали їх до шестирічного віку. Якщо в разі смерті матері або позбавлення її батьківських прав вихованням дітей до зазначеного віку опікувався батько, право на пенсію за особливі заслуги надається батькові.

Також надбавку 543-826,35 грн до пенсії отримують ветерани війни, які після проголошення незалежності України були нагороджені орденом за особисту мужність, виявлену в захисті державного суверенітету і територіальної цілісності України.

Таку саму надбавку встановлено для пенсіонерів, які були переможцями Олімпійських і Паралімпійських ігор, космонавтів, які здійснили політ у космос, осіб, відзначених почесним званням України «заслужений» і державною премією України.

СУДОКУ

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

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.



Брати Мегері з Мозоліївки, кінець 40-х років

ФОТО З АРХІВУ ФЕДОРА ПРУДИСА

