

День захисту дітей

Кременчуцьким малюкам подарували незабутнє свято з подарунками і смаколиками

с. 2

Ревматолог Оксана Гончар розвіяла найпоширеніші міфи про ревматичні хвороби



с. 4

Боротьба зі слимаками на городі

Методи, які допомагають позбутися шкідників



с. 13

Що їсти, щоб бути бадьорим та активним

Продукти для гарного самопочуття



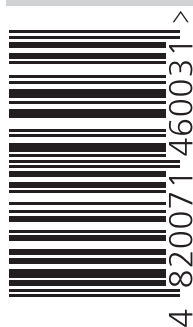
с. 14

Настав час обслуговування кондиціонерів

Чому так важливо його проводити



с. 15



Ціна 15 грн.

№23 (1154), 6 червня 2024 року

Для ДОМУ і сім'ї®

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

УРЯД ПІДВИЩИВ ТАРИФ НА ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЮ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ

З 1 червня єдиний тариф на електроенергію для населення становить 4,32 грн/кВт. Відповідне рішення ухвалили під час засідання уряду 31 травня

Новий тариф діятиме з 1 червня 2024 року до кінця квітня 2025 року, тобто майже рік.

Також відбулися зміни й для індивідуальних та колективних побутових споживачів, які проживають у житлових будинках (зокрема в житлових будинках готельного типу, квартирах), обладнаних електроопалювальними установками.

Як повідомили у пресслужбі Міненергетики, для них встановлюється єдина фіксована ціна на рівні 4,32 грн/кВт*год до 30 квітня 2025 року.

Крім того, протягом опалювального періоду (з 1 жовтня 2024 року по 30 квітня 2025 року) передбачено пільговий тариф для споживачів, які використовують електроопалювальні установки, на рівні 2,64 грн/кВт год (при споживанні ними в цей період до 2000 кВт/год електроенергії на місяць).

При цьому «нічний тариф» (при встановленому відповідному двозонному лічильнику) складатиме 2,16 грн за кВт/год.



Крім того, Національна комісія, що здійснює державне регулювання у сферах енергетики та комунальних послуг, 28 травня встановила нові тарифи для комунального підприємства «Кременчукводоканал»:

- на централізоване водопостачання — 19,71 грн за 1 куб. м (без податку на додану вартість);
- на централізоване водовідведення — 23,68 грн за 1 куб. м (без податку на додану вартість);
- Водночас для населення тарифи залишаються незмінними станом на 24 лютого 2022 року:
- на централізоване водопостачання — 11,92 грн за 1 куб. м (без податку на додану вартість);
- на централізоване водовідведення — 14,58 грн за 1 куб. м (без податку на додану вартість).

За словами міського голови Кременчука Віталія Малецького, тариф на воду зростає для промислових споживачів через збільшення вартості електроенергії.

У МІНСОЦПОЛІТИКИ ПОПЕРЕДИЛИ – ВИСОКИХ ПЕНСІЙ НЕ БУДЕ



Заступник міністра соціальної політики України Дар'я Марчак попередила громадян країни, що розраховувати на солідну пенсію в майбутньому не варто, оскільки виплати будуть маленькими, і порадила самостійно подбати про фінанси на старість

Чиновниця пояснила, що причина такої неприємної ситуації криється в затяжній демографічній кризі.

Солідарні пенсії будуть, це гарантія від держави. Але у європейських країнах - це мінімальна гарантія, а якщо людина хоче собі високу пенсію, то вона відкладає все життя, - сказала вона.

Марчак нагадала, що в Україні має бути запроваджена трирівнева пенсійна система, де солідарна пенсія буде лише гарантованою державою частиною.

Нам потрібно починати роботу над введенням загальнообов'язкової накопичувальної пенсійної системи, тому що демографічна ситуація у нас дуже критична. У нас сьогодні один платник податків забезпечує пенсію для одного пенсіонера. Надалі ситуація, найімовірніше, буде погіршуватися, - пояснила Марчак.

Вона ж рекомендувала українцям відкладати кошти на пенсію і працювати доти, доки це буде можливо.

Віriamo в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

ВІКНА ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗІ ТА РОЛЕТИ

ЗНИЖКИ, ЯКІ
ЗІГРІВАЮТЬ!



РОЗСТРОЧКА
БЕЗ %
від виробника
до 6 місяців

Instagram _intera_lux_

м.Кременчук, пр. Свободи 32

096 099 46 52 ☎ 050 054 05 95

<https://interalux.net>

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.



БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

OSB-10, ПРОФНАСТИЛ КОЛЬОРОВИЙ,

ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЮВИЙ
ПЛОСКИЙ, ОЦІНК. 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

БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ

ПАМ'ЯТНИКИ
ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ • БЕТОННІ
granit-kremenchug.store

вул. Майора Пугача, 31
(колишня вул. Ватутіна, р-н «Маркетопта»)
тел. (067) 166 18 16

вул. Ярмаркова, 5
тел. (067) 870 18 16

ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ.
ВИЌЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 ☎ 063 939 99 77

ФАСАД

салон вікон та дверей



➤ ВІКНА ТА ДВЕРІ
➤ ПІДВІКОННЯ
➤ ВІДЛИВИ
➤ УКОСИ
➤ ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ
➤ ЖАЛЮЗІ
➤ РОЛЕТИ

ЗАМІР
БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

КАДАСТРОВИЙ НОМЕР

ПРИВАТИЗАЦІЯ

ГЕОДЕЗІЯ

098 130 64 30

СТАРТУЄ ПРИЙОМ РОБІТ НА ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ КОНКУРС «КРЕМЕНЧУЧЧИНА. КНИГА РОКУ»

Творча спілка письменників Кременчуччини, що об'єднує за професійними інтересами українських письменників Кременчуччини, оголошує Щорічний Всеукраїнський конкурс «Кременчуччина. Книга року»



На розгляд не приймаються колективні видання - лише два примірники авторського друкованого видання не більше двох найменувань книг на номінації:

1. Поезія.
2. Проза.
3. Дитячо-юнацька книга.
4. Публіцистика.
5. Історія Землі Полтавської.

На конкурс приймаються видання, які мають не менше 32 сторінок, зареєстровані у Книжковій палаті України, мають власний ISBN і видані упродовж 2024 року у будь-якому видавництві чи друкарні.

Також подаються заява-клопотання, коротка анотація видання, два примірники видання, які не повертаються (один залишається для читачів бібліотеки, другий - для зберігання у Кременчужському краєзнавчому музеї), ксерокопія паспорта, ідентифікаційного коду (конфіденційність гарантується), відгуки, їх ксерокопії про видання у друкованій пресі, якщо такі є.

Детальніше з умовами конкурсу можна ознайомитися у читальній залі Філії № 2 КЗК «Кременчужська міська публічна бібліотека» за адресою: м. Кременчук, вул. Соборна, 9/16.

Видання приймаються з 1 червня 2024 року до 31 грудня 2024 року бібліотекарями читальної зали Філії № 2 КЗК «Кременчужська міська публічна бібліотека» за адресою: м. Кременчук, вул. Соборна, 9/16 з 10-ї до 17-ї години щодня, крім п'ятниці та суботи (під час оголошення повітряної тривоги бібліотека не працює).

Підсумки Конкурсу будуть підбиті в урочистій обстановці (місце та час проведення оголошується у пресі заздалегідь) 3 березня 2025 року - у Всесвітній День письменника.

ЛІТНІ ТАБОРИ НЕ ВІДКРИЮТЬСЯ, А ЧИ ПРАЦЮВАТИМУТЬ ПРИШКІЛЬНІ - ВИРІШАТЬ ГРОМАДИ

Дитячі літні табори цього року на Полтавщині знову не працюватимуть, а рішення про відкриття пришкольніх таборів мають ухвалювати громади на місцях. Про це у своєму телеграм-каналі пише очільник Полтавської облвійськадміністрації Філіп Пронін



За його словами, стаціонарні літні табори не мають укриттів, розрахованих на відповідну кількість дітей. Пришкольні табори можуть працювати лише за наявних укриттів у школах, але рішення про їхню роботу мають ухвалювати громади.

Проте область все ж піклується про оздоровлення дітей, зокрема пільгових категорій. 17 дітей з-поміж малозабезпечених сімей, дітей-сиріт і позбавлених батьківського піклування уже відправили до Міжнародного дитячого цен-

тру «Артек». Незабаром туди вирушить ще група хлопців та дівчат.

— Активно пропрацюємо з міжнародними партнерами варіанти відпочинку дітей за кордоном, — додає Пронін.

Раніше директор департаменту освіти Кременчука Геннадій Москалик сказав, що пришкольні табори цього року у місті не працюватимуть у зв'язку з безпековою ситуацією.

Яна ГУДЗЬ

СВІТ У ДИТЯЧИХ ОЧАХ

Кременчужським малюкам подарували незабутнє свято з подарунками і смаколиками

Щороку 1 червня в усьому світі відзначають День захисту дітей – свято, яке нагадує нам про важливість захисту прав і добробуту наймолодших членів нашого суспільства

Дитинство – час мрій, відкриттів і безмежної радості. Завдання дорослих – зробити все можливе, щоб ці роки були щасливими та безтурботними

Напередодні свята у Кременчуці проводяться численні заходи та акції, свята та концерти.

Готували піцу власними руками

У середу, 29 травня, для дітей Кременчужського міського осередку «Союзу осіб з інвалідністю України» організували відвідування ресторану «Велес», яким керує Тетяна Шаховцева – людина щира, відкрита, з великим і добрим серцем.

Діти власноруч, під керівництвом пані Тетяни і її помічників, робили піци. Протягом заходу вони розповіли про своє життя: як вони допомагають мамам, що полюбують їсти.

Доки піци пеклися, діти розважалися з клоунесою пані Ларисою Мусієнко, яка підготувала цікаву і різноманітну програму.

Потім дітей привітав голова організації Андрій Мельник – він побажав усім міцного здоров'я та чудового настрою.

І ось настав час піци! З якою радістю дітки куштували те, що самі приготували!

— Захист дітей – це важливе завдання держави, місцевого самоврядування й усієї людської спільноти. Наші особливі дітки потребують постійної уваги, допомоги і захисту! Цей теплий і добрий день запам'ятається і дітям, і дорослим надовго! Попереду – ще низка заходів у рамках Міжнародного дня захисту дітей, які проводить наш осередок, тож дітям буде весело, – розповів голова організації.

Кульмінацією свята стали подарунки від друзів осередку ТОВ «ПАВУТИНА.НЕТ», які отримала кожна дитина.

Танцювали разом з артистами

У четвер, 30 травня, в Міському палаці культури відбулося велике свято для дітей, яке організувала громадська організація «Асоціація людей з інвалідністю «На крилах надії України».

Як розповіла голова організації Марина Нестеренко, такі свята вже стали традиційними. Минулого року захід проводився на дитячому майданчику під відкри-



тим небом. Цього року урочистості перенесли в МПК.

Для дітей провели концертну програму з масою яскравих номерів. Перед ними виступали юні артисти палацу культури, вокалісти, танцівники, циркові артисти. Кожен виступ глядачі зустрічали оваціями та вигуками «Браво!».

Всі з задоволенням підспівували та танцювали разом із ведучими заходу.

Крім концертної програми всі охочі взяли участь у благодійному ярмарку. Всі зібрані кошти організація спрямовує на допомогу нашим військовослужбовцям.

— Проведення дитячих свят під час війни має особливе значення, оскільки вони слугують потужним засобом підтримки емоційного стану дітей, які опинилися у важких обставинах. У складний час дитячі свята стають не просто розвагою, а життєво важливою підтримкою для молодого покоління, допомагаючи зберегти їхнє психічне здоров'я та віру в краще майбутнє. Саме тому ми організували великий захід, на який запросили всіх бажаючих дітей. Також ми пропонуємо спонсорам підтримати проведення свята. Багато хто відгукнувся й допоміг нам зі смаколиками, які так люблять діти, – підкреслила Марина Вікторівна.

Вона додала, що підтримка дуже важлива, адже всі разом ми можемо робити великі справи. І коли мова йде про дітей, особливо приємно, що кременчужські підприємці не залишаються осторонь.

— Бачити щасливі очі дітей – це найдорожча оцінка нашої роботи. Всі дітки отримали не лише заряд гарного настрою, але й посмакували солодощами й пішли додому з подарунками. Свято вдалося! – сказала пані Марина.

Свято від «Гарді»

У суботу, 1 червня, цікавий захід для дітей відбувся в розсаднику декоративних рослин «ГАРДІ». Там пройшов конкурс дитячих малюнків на асфальті «Розмалюй світ із ГАРДІ».

Всі учасники заходу отримали фірмові футболки, знаряддя для малювання.

Діти малювали на асфальті, створюючи справжні шедеври.

Переможців визначило народне голосування, яке відбувалося на сторінках «ГАРДІ» в Instagram та Facebook.

Також всі діти отримали сертифікати на пам'ять.

Протягом свята діти з задоволенням фотографувалися, грали, спілкували й брали участь у конкурсах. Додому всі поїхали задоволені й щасливі.

Миромира УКРАЇНСЬКА

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... із 1 червня приміські поїзди «Кременчук-Кобеляки-Полтава» курсуватимуть за новим графіком.

Із Полтави до Кременчука курсуватимуть поїзди: № 6531 відправленням о 4.08, № 6533 - о 8.10, № 7005 - об 11.55; № 6539 - о 13.58; № 6805 - о 18.10; № 6877 - о 18.52.

У зворотному напрямку, із Кременчука до Полтави поїзди: № 7006 - о 5.35, № 6532 - о 8.32, № 7008 - об 11.40, прибуття; № 6536 - о 20.39; № 6878 - о 18.32.



... на ремонт покрівлі будинку

купця Чуркіна виділяють

майже пів мільйона гривень.

Кременчужська влада виділяє 487 тисяч 266 гривень на ремонт покрівлі пам'ятки культурної спадщини «Будинок купця І-ї гільдії Григорія Чуркіна», що розташований у Крюкові. Гроші отримає департамент житлово-комунального господарства, який спрямує їх для комунального господарства житлово-експлуатаційного господарства «Автозаводське». Кошти виділяють зі Стабілізаційного фонду Кременчужської громади.



... Кременчужська влада планує

реорганізувати медичний

заклад на набережній

Дніпра. Вузькопрофільні фахівці, що нині працюють у приміщенні колишнього стоматологічного відділення на Троїцькій, 2, у майбутньому працюватимуть в іншому медичному закладі міста. Міський голова Кременчука Віталій Малецький зазначив, що це робиться з метою поліпшення надання медичних послуг, наближення засобів діагностики до вузькопрофільних фахівців. Подальшу долю приміщення визначатиме управління міського майна, сказав голова громади.



У 2024 РОЦІ ДЛЯ ВИХОДУ НА ПЕНСІЮ НЕОБХІДНО МАТИ НЕ МЕНШЕ 31 РОКУ СТРАХОВОГО СТАЖУ

В Україні посилюються вимоги до тих, хто має намір вийти на пенсію. Тим, хто хоче почати отримувати її в 60 років у 2024 році, необхідно мати врахований стаж не менше 31 року

Наступного року він зросте ще на один рік, і щоб вийти на пенсію, доведеться відпрацювати вже 32 роки. Про це повідомляє прес-служба Пенсійного фонду України.

Там вказують, що у 2024 році відбулися зміни у вимогах до страхового стажу для отримання пенсії за віком, про які попереджали заздалегідь.

Починаючи з 1 січня 2024 року, аби вийти на пенсію в 60 років, громадяни мусять мати принаймні 31 рік страхового стажу. Ті, хто досяг 60 років, але не мають достатнього стажу, зможуть отримати пенсію в 63 роки, якщо їхній стаж становить щонайменше 21 рік.

За наявності стажу від 15 до 20 років, пенсійні виплати можуть бути призначені в 65 років. Люди зі стажем менше 15 років матимуть право на державну



соціальну допомогу замість пенсійних виплат у віці 65 років. Її розмір розраховується як різниця між прожитковим мінімумом для осіб, які втратили працездатність, і середньомісячним сукупним доходом сім'ї з розрахунку на одну особу за попередні 6 місяців. При цьому така виплата не може перевищувати прожитковий мінімум для працездатних осіб. У 2024 році це 2361 грн., - йдеться в повідомленні Фонду.

У ПФ підкреслюють, що кількість страхового стажу для виходу на пенсію зростатиме до 2028 року. Починаючи з 1 січня 2028 року, якщо у людини є 40 і більше календарних років страхового стажу, вона матиме можливість отримати пенсію незалежно від свого віку.

НОВА ДОПОМОГА ДЛЯ ДІТЕЙ БЕЗ БАТЬКІВСЬКОГО ПІКЛУВАННЯ

Нещодавно в Україні запровадили новий вид соціальної допомоги для дітей, які залишилися без батьківського піклування - «Дитина не одна». Про те, як отримати допомогу, розповідає Урядовий портал

Програма покликана підтримати родини, які тимчасово влаштовують до себе дітей. Адже від початку повномасштабної війни кількість дітей, позбавлених батьківського піклування, збільшується приблизно на 4 000 за рік.

Виплати призначають за умови, що дитина, позбавлена батьківського піклування, ще не набула відповідного статусу та влаштована в родину родичів, знайомих, прийомну сім'ю, дитячий будинок сімейного типу.

Зазначається, що допомогу нараховують протягом усього часу, який

потрібен на присвоєння дитині соціального статусу. Зазвичай, на це потрібно близько шести місяців.

Допомога надається, коли батьки або один із батьків:

- помер або загинув, за умови, що інший не виконує своїх батьківських обов'язків;
- перебуває в окупації або оточенні;
- перебуває в розшуку як зниклий безвісти;
- перебуває в полоні країни-агресора;
- позбавлений волі державою-агресором.



Важливо, що виплату отримують тільки сім'ї, які постійно проживають на території України. Також допомога призначена для прийомних батьків і батьків-вихователів, які прийняли дитину без батьківського піклування.

Розмір виплат залежить від віку і становить:

- для дітей до 6 років — 6 407 грн;
- від 6 до 18 років — 7 990 грн;
- для дітей до 6 років з інвалідністю — 8 970 грн;
- для дітей від 6 до 18 років з інвалідністю — 11 186 грн.

Зазначимо, що в Україні також працює чат-бот «Дитина не одна». Він навчає сім'ї, які хочуть прийняти дитину в сім'ю і роблять перші кроки до батьківства.

СЕРЕДНЯ ЗАРПЛАТА В УКРАЇНІ ЗРОСЛА ДО 18903 ГРИВЕНЬ

За підсумками першого кварталу цього року середня заробітна плата збільшилася на 22,5%. За січень — березень заробітна плата в середньому по Україні зросла на 4245 гривень

Про це за підсумками I кварталу 2024 року повідомляє Державна служба статистики.

Традиційно найбільше заробляють у секторі інформації та телекомунікацій. Там середня заробітна плата становить 49 473 грн, що на 35,6% більше, ніж рік тому. Наступні в топі працівники сфери фінансів та

страхової діяльності — 39 116 грн (+18,2% або 7129), а також авіаційного транспорту — 34 699 грн (+30%).

Згідно з даними Держстату, найменша середня заробітна плата цього кварталу зафіксована серед працівників бібліотек, архівів, музеїв та інших закладів культури — 11 063 грн (+15,1%), працівників

сфери творчості, мистецтва та розваг — 11 532 грн (+13,6%) та в освіті — 12 649 грн (+14,4%).

Нагадаємо, минулого року постановою Кабміну № 1315 схвалили основні прогностичні макропоказники економічного і соціального розвитку України на 2024-2026 роки. Згідно з ними середньомісячна заробітна плата працівників в Україні складатиме 21 809 грн — у 2024 році, 25 732 грн — у 2025 році та 30 260 грн — у 2026 році.

ПРЕЗИДЕНТ ЗВІЛЬНИВ ЛЕДНІКА З ПОСАДИ КЕРІВНИКА КРЕМЕНЧУЦЬКОЇ РДА

Олега Ледніка звільнили з посади керівника Кременчуцької районної державної адміністрації. Про це стало відомо з розпорядження Президента України за 30 травня №59/2024-рп



Кого призначать на посаду начальника РДА, поки що невідомо.

Нагадаємо, 21 травня Кабмін погодив звільнення Олега Ледніка з посади голови Кременчуцької районної держадміністрації. 24 травня

Леднік спростував чутки про звільнення і додав, що «офіційних повідомлень щодо звільнення не має». За його словами, попри те, що він не мав зауважень до своєї роботи, «можливо, є політичні моменти».

У ЦЕНТРІ КРЕМЕНЧУКА МОЖУТЬ ВСТАНОВИТИ МОДУЛЬНИЙ ТУАЛЕТ

Кременчуцька влада може встановити модульний туалет у центрі міста. На сьогодні вбиральня біля скверу ім. Бабаєва не працює



Про це повідомив міський голова Кременчука Віталій Малецький.

За його словами, зараз дві міські компанії, які займаються розробкою модульних туалетів, готують пропозиції й «найближчим часом ми плануємо відтестувати їх на парку Миру — першу, другу — на Миському саду».

- І якщо все вдасться, то більш покращену встановимо в центрі, з більшою кількістю кабинок, — сказав Віталій Малецький.

За його словами, вбиральня є приватною, а не громадською. У власника приміщення, де розміще-

ний туалет, виникли проблеми з каналізацією — «ми сказали, що у всьому допоможемо, але поки що прагнення у нього відкриватися немає», заявив Малецький.

Раніше директор держпідприємства «Будтранссервіс», що є балансоутримувачем будівлі туалету в центрі міста, Владислав П'ятибрат розповідав, що вбиральня не працює, бо там немає води. Воду перекирили через порив у трубі, яка знаходиться під проїжджою частиною та тротуаром.

РОДИНИ ПОЛОНЕНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ ГРОШОВІ ВИПЛАТИ

Міністерство з питань реінтеграції надає грошову допомогу сім'ям військовополонених у розмірі 100 тисяч гривень. Про це повідомляють у пресслужбі Кременчуцького територіального центру комплектування та соціальної підтримки



«На час перебування таких осіб у місцях несвободи передбачена фінансова підтримка у розмірі 100 тисяч гривень щорічно. Оформити вказану допомогу можуть члени їхніх сімей», — йдеться в дописі.

Після звільнення з полону зазначені особи мають право на одноразову виплату від держави 100 тисяч гривень. За детальною інформацією звертайтеся до Кременчуцького РТЦК та СП за адресою: вул. Алітуска 6.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... дві громади Кременчуцького району виділили субвенцію на ремонт доріг.

Із бюджету Глобинської громади перерахували п'ять мільйонів гривень, ще 1,5 мільйона виділила Семенівська громада. Загалом на ремонт доріг у 16 громадах області виділили понад 90 млн грн. 12 із них уже встигли перерахувати зі своїх бюджетів трохи більше 50 мільйонів. У дев'ятих громадах ремонтні роботи тривають. У Лубенській, Михайлівській і Семенівській вони розпочнуться цього тижня.



... кременчуцька громада лідирє за кількістю випадків домашнього насильства.

За чотири місяці поточного року на Полтавщині зафіксовано понад 1300 випадків домашнього насильства. Найбільша кількість випадків домашнього насильства зафіксована у Кременчуцькій громаді — 294 випадки. До п'ятірки лідерів також увійшли: Полтавська громада — 227 випадків; Глобинська громада — 100 випадків; Горішньоплавнівська громада — 67 випадків; Новосанжарська громада — 45 випадків.



... пацієнти можуть пройти безоплатну реабілітацію у будь-якому медзакладі.

Пацієнти, які потребують реабілітації, або їхні законні представники, можуть обрати будь-який медичний зручний заклад за близькістю до місця проживання чи іншими важливими для них критеріями. Також українці можуть обирати ще й відділення, підрозділ та реабілітологів за спеціалізацією. Головне - наявність у лікарні договору з МОЗ України за «реабілітаційними» пакетами. Також для отримання послуги потрібно мати направлення від лікуючого лікаря.



«СУГЛОБИ НЕ ЛЮБЛЯТЬ СПОКОЮ ТА САМОЛІКУВАННЯ»

Ревматолог Оксана Гончар розвіяла найпоширеніші міфи про ревматичні хвороби

Як зберегти здоров'я суглобів, ми запитали лікарку-ревматолога, завідувачку терапевтичного відділення з ліжками для учасників наслідків ліквідації аварії на ЧАЕС КНМП «ЛІЛ «Кременчуцька» Оксану Гончар

– Які найпоширеніші захворювання ви лікуєте як ревматолог?

– Це запальні захворювання суглобів – артрити. Артрит характеризується дискомфортом і сильними болісними відчуттями за будь-якого руху або в спокої.

Артрити бувають різні: дегенеративні, обмінні та аутоімунні. Останні – найскладніші і потребують правильного лікування, тому задача лікаря диференціювати їх від інших видів артритів.

У цілому, ревматичні захворювання – це патологія не тільки опорно-рухового апарату, але й системні захворювання сполучної тканини, які можуть вражати будь-який орган або систему.

– Існує думка, що ревматичні захворювання вражають лише літніх людей? Чи так це?

– Ні, це неправда. Все залежить від виду захворювання. Так, ревматичні аутоімунні захворювання – це хвороби молодого віку і дитинства зокрема.

– На що треба звернути увагу? Чи правда, що суглобові болі завжди є ознакою артриту?

– Ні. Буває, приходять пацієнт і каже, що в нього болить суглоб. Розпитуєш, просиш показати місце болю й виявляється, що біль взагалі не в ділянці суглоба.

Тобто часто пацієнти не можуть самостійно диференціювати біль. Їм здається, що болить суглоб, а цей біль йде або із хребта від защемлення нерву, або біль м'язовий від навантаження. Тож діагноз може поставити лише лікар.

– Чи можна запобігти розвитку ревматичних захворювань?

– Так, можна запобігти розвитку, але лише деяких видів захворювань. Наприклад, на початку хвороби можна запобігти дегенеративним змінам суглобів, які пов'язані з неправильними навантаженнями суглобів, з неправильним харчуванням, зі стресовими ситуаціями, які теж можуть провокувати ці хвороби.

Та сама надмірна вага й неправильне харчування можуть спровокувати захворювання.

– Кажуть, що ревматичні захворювання невиліковні. Чи правда, що вони завжди ведуть до інвалідності?

– Ревматичні хвороби – хронічні. При вчасній діагностиці і вчасному початку лікування вони можуть бути контрольовані. При правильному медикаментозному лікуванні ремісія приходить швидко, але препарати не відмінюються – пацієнт повинен обов'язково приймати терапію протягом життя.

До інвалідності призводять важкі випадки. Частіше, якщо хвороба невчасно діагностована й неправильно лікується. Зазначу,

що зараз при сучасних методах лікування можна запобігти прогресуванню хвороби й інвалідизації. Тому підкреслюю, звертайтеся вчасно до фахівців – не дозволяйте суглобам руйнуватися.

– Які симптоми ревматичних захворювань, що можуть вказувати на серйозну проблему, часто ігнорують пацієнти?

– По-перше, це біль, який пацієнт часто знеболює самостійно за допомогою без рецептурних препаратів, які можна придбати в аптеках. Дуже часто пацієнти тривалий час, навіть роками, приймають знеболювальні, тим самим затягують хворобу. Звісно, потім її набагато важче лікувати.

Я вже казала, що ревматичні захворювання – це дуже серйозний процес, і дуже важливо правильно поставити діагноз. Тому підкреслюю: прийом будь-яких препаратів треба починати після призначення лікаря!

І навіть прикладання капустиного листа – дуже розповсюджений народний метод лікування, можна використовувати після консультації зі спеціалістом! Тут важливо розуміти, що за запалюванням може ховатися більш серйозна хвороба! І якщо капустаний листок знімає запалення, то аутоімунний артрит він не лікує! Те саме стосується мазей, гелів, будь-чого. Спочатку – консультація, встановлення діагнозу, потім – лікування. Пам'ятайте, самолікування може призвести до прогресування хвороби, яка ще не діагностована.

– Як змінилися методи діагностики та лікування ревматичних захворювань, наприклад, за останні 10 років?

– Зараз діагностика й лікування прогресивно змінилися в кращий бік. Тож лікар, маючи на руках результати обстеження, аналізів, краще розуміє картину захворювання, тому може поставити правильний діагноз. Але головний мінус у цьому – імунотести проводять виключно приватні лабораторії та медцентри, й коштують вони чималих грошей. Дозволити їх зробити не кожен може. І це один із головних викликів у діагностуванні й подальшому лікуванні захворювань.

– Які нові лікувальні методи або медикаменти в ревматології Ви вважаєте обнадійливими?

– Є групи препаратів, які досить широко розповсюджені в призначеннях і дуже ефективні. Це імунобіологічні препарати. Вони не рецептурні, але вартісні. На жаль, ці препарати не входять до програми «Доступні ліки», а знаходяться на самозабезпеченні пацієнтів.

І хоч це питання неодноразово піднімалося в Міністерстві охорони здоров'я, поки що воно не вирішене для дорослих. Лише для пацієн-



тів дитячого віку, які мають аутоімунне захворювання, є можливість отримати такі препарати за рецептом педіатра, сімейного лікаря.

– Які виклики у лікуванні ревматичних захворювань Ви вважаєте найскладнішими?

– Найскладніші – це швидко прогресуючі хвороби, які проявляються аутоімунними кризами. В таких випадках треба якнайшвидше поставити діагноз і ухвалити рішення в плані його лікування. В таких випадках лікування засновано на імуносупресивній терапії, яка пригнічує імунітет пацієнта. Тому рішення про таке лікування треба ухвалювати виважено. Такі складні випадки трапляються в практиці два-три рази на рік.

– Якщо симптоми артриту зменшуються, чи можна припиняти лікування?

– Однозначної відповіді немає. Тут залежить від того, який у пацієнта артрит. Тобто якщо це дегенеративний артрит, остеоартрит, то на період запалення знімається запальний процес і далі його контролюють зарядкою, вправами, правильним харчуванням.

Тобто треба розуміти, якщо пацієнт звертається з подагрою, то її лікування при гострому стані – це протизапальні препарати, а далі вона контролюється дієтою, способом життя й постійним прийомом препаратів, які контролюють рівень сечової кислоти в крові.

Якщо це аутоімунний артрит, то лікування пожиттєве під контролем лікаря!

– Яким має бути лікування, профілактика подагри? Чи потрібне особливе харчування?

– Подагра – це запальне захворювання суглобів, яке виникає через порушення метаболізму сечової кислоти в організмі. Коли сечової кислоти надмірна кількість, вона відкладається в суглобах і провокує такі гострі напади. Якщо не дотримуватись певних рекомендацій, які надають лікарі, це переходить у хронічні стани. Тоді виникають уже вторинні артрозні, артритні зміни і хронічний пода-

гричний больовий синдром. До речі, у жінок подагра буває набагато рідше, ніж у чоловіків. Тому що жінок від подагри, від надмірної сечової кислоти захищають естрогени. Уже в клімактеричному періоді, коли цих гормонів менше, у жінок може розвинути подагра, подагричний артрит.

– Чи є якісь продукти, які не бажано вживати при ревматичних захворюваннях?

– Так, це червоне м'ясо, субпродукти тваринного походження, солодощі, включаючи солодкі фрукти, мед. Не можна алкоголь, солодкі напої й соки-нектари з магазину.

При подагрі не можна також жирні сорти риби, пиво, бо в ньому міститься велика кількість пуринів. Часто кажуть, що не можна бобові. Уже дослідили, що всі бобові можна вживати, вони не сприяють збільшенню сечової кислоти і розвитку подагри.

– Чи є якісь продукти, які не бажано вживати при ревматичних захворюваннях?

– Так, це червоне м'ясо, субпродукти тваринного походження, солодощі, включаючи солодкі фрукти, мед. Не можна алкоголь, солодкі напої й соки-нектари з магазину.

При подагрі не можна також жирні сорти риби, пиво, бо в ньому міститься велика кількість пуринів. Часто кажуть, що не можна бобові. Уже дослідили, що всі бобові можна вживати, вони не сприяють збільшенню сечової кислоти і розвитку подагри.

Дуже добре при подагрі пити вишневий сік, він навіть у гострий період може зменшувати напади болю. Можна пити каву, навіть до шести горняток на день: хто її любить і думає, що не можна, обмежує себе в цьому. Молочні продукти, багато рослинної їжі теж можна вживати. Дехто каже, що не можна їсти помідори, щавель – їх просто треба обмежити. Тож все має бути дозовано. Але всі овочі можна вживати у тих кількостях, в яких потрібно.

– Чи правда, що холод та волога погода викликають артрит?

– Радше, це провокуючий фактор. Тобто тривале переохолодження, тривале перебування у вологому приміщенні провокує розвиток запальних процесів в організмі. Він реагує на негативні умови, в яких перебуває, й це може призвести до розвитку артриту.

– Кажуть, що причиною великої кількості ревматичних захворювань є радіація від аварії на ЧАЕС. Що ви думаєте з цього приводу?

– Немає доказових висновків, що радіація напряму впливає на

опорно-рухову систему або суглоби. Але вона має негативний вплив на імунну систему, а оскільки ми маємо в ревматології велику частку аутоімунних захворювань, можна зробити висновок, що ці захворювання могла провокувати й радіація в тому числі. Також кількість аутоімунних артритів збільшилася після коронавірусів та інших важких вірусів.

Але тут велику роль відіграє спадковість: наскільки ваш власний імунітет готовий боротися з будь-якими викликами для організму. Для його укріплення існує маса способів, тож не нехтуйте ними!

– Існує думка, що людині, яка має ревматичне захворювання, слід уникати фізичної активності. Чи правда це?

– Категорична неправда! Фізична активність мусить бути! Суглоби не люблять спокою!

– Які профілактичні заходи ви б рекомендували для збереження здоров'я суглобів?

– Важливу роль грає правильне харчування. Я рекомендую середземноморську дієту (правило здорової тарілки, яка включає не лише раціон, але й спосіб вживання).

Також дуже важлива правильна зарядка по типу йоги або гімнастики тай-чи. Це вправи на рівновагу, що особливо актуальні для старших людей, коли навантаження небажані, бо може бути і високий тиск, і гіпертонія. Ці вправи добре допомагають суглобам. Вони справді ефективні й рекомендовані асоціацією ревматологів, як попереджувальні вправи при прогресуванні й розвитку остеоартриту.

Не забувайте про прогулянки на свіжому повітрі. Щоб не стати пацієнтом ревматолога, треба вести здоровий спосіб життя, контролювати вагу тіла, бо ж суглоби несуть його на собі.

Мають бути дозовані навантаження, залежно від того, яка в людини професія. Навіть якщо це професія сидяча, це теж не дуже добре, бо суглоби не люблять спокою.

Життя – це рух. Треба рухатися, але цей рух має бути дозований. Дозована ходьба, наприклад, – ходити рівною місцевістю, практикувати скандинавську ходьбу з палицями, бажано уникати ходіння сходами.

Я дуже радію тому, що в Кременчуці зараз багато людей старшого віку зі скандинавськими палицями. Це говорить про те, що вони свідомо займаються своїм здоров'ям.

Зі спортивних занять для тих, у кого є остеоартрит, дозволені їзда на велосипеді, плавання. Варто обмежувати стрибки, гру у футбол, біг. Також профілактика – це носіння зручного взуття з супінаторами, зі спеціальними прокладками для тих, хто має проблеми з суглобами на стопах (після консультації фахівця).

Пам'ятайте, ваше здоров'я у ваших руках. Тому не займайтеся самолікуванням, звертайтеся до лікарів і будьте здорові.

Миросяла УКРАЇНСЬКА

ПИВО Й КЕФІР ДЛЯ СЛИМАКІВ

Народні методи боротьби зі шкідниками на городі

Слимаки - великі шкідники овочевих, плодово-ягідних та декоративних культур. Вони можуть значно знизити врожай усього, що трапляється на грядках і в садах. Боротися зі слимаками непросто, проте досвідчені городники знайшли народні методи проти цих ненажерливих черевоногих молюсків



Чим відвадити слимаків

Равлики та слимаки ненавидять терпкі пахучі рослини, тож гарним рішенням буде розсадити в міжряддях часник, цибулю, розмарин, лаванду або щавель. Їхній запах точно змусить триматися шкідників подалі від вашого городу.

Слимаки чутливі до вапна негашеного або хлорного. Потрібно посипати вапном грядки пізно ввечері або вночі.

Обприскування

Ще один спосіб – обробка листя нешкідливими для рослин розчинами. Розчинити 50 г порошкової гірчиці у 300 мл води, дати рідині настоятися, опісля додати ще 700 мл води та обприскати цим розчином ваші угіддя.

Замість гірчиці можна використати настій часнику. Його досить легко приготувати: достатньо роздавити кілька зубків та залити їх невеликою кількістю води. Обприскувати овочеві культури краще рано-вранці, бо слимаки люблять гуртуватися у вологих прохолодних місцях.

Одним із методів боротьби зі слимаками є використання нашатирного спирту. 100-150 мл 10% нашатирного спирту розчиняють у 10 л води. Препарат миттєво вбиває слимаків під час контакту, але сам препарат дуже нестійкий і швидко втрачає свої властивості, тому обприскувати ними потрібно одразу після приготування. Обприскування нашатирним спиртом проводять пізно ввечері - в час найбільшої активності слимаків - між 9-ю та 2-ю годинами ночі.

Проте всі ці методи не будуть дієвими, якщо дачники не об'єднаються між собою у боротьбі з цією напастю. Навіть якщо ви потравите слимаків у себе на городі, вони можуть приповзти до вас із сусідньої ділянки.

Пастки

Дієвий спосіб боротьби зі слимаками – приготування пасток із напоїв, які полюбляють ці шкідники. Тут у пригоді можуть стати пиво, кефір, компот або розчин із медом. Розливши ці смаколики у пласкі блюдця або вкопані у землю денця пластикових пляшок, наступним ранком знайдете всередині купу слимаків.

Приманкою можуть слугувати й шкурки грейпфрута або дині. На ранок зможете зібрати врожай зі шкідників, що сидітимуть під шкурками.

Покладіть між рядками зволожену гілку та капустяний лист. На ранок слимаки зберуться на цій пастці і їх не треба буде шукати та збирати по одному.

ЯК НАЗАВЖДИ ПРОГНАТИ КРОТІВ ІЗ ГОРОДУ

Із проблемою кротів стикається ледь не кожен садівник та городник. Є доволі ефективний спосіб назавжди відлякати кротів з ділянки

Допоможе проста бляшанка на 0,5 л. Якщо ділянка велика, варто взяти кілька бляшанок, щоб зробити ефективні відлякувачі.

Потрібно на кожній бляшанці маркером намалювати літеру "П" так, щоб одна з її "ніжок" була трішки коротшою за іншу. Від країв банки слід залишити відступ хоча б у 3-4 см. Гострим ножом слід розрізати ємність вздовж намальованої

літери.

Далі вирізані смужки потрібно загнути та злегка вигнути. Має утворитися ефект пропелера, який обертається. Потім слід просвердити у центрі банки отвір діаметром 4-6 мм. Для цього можна використати цвях.

Потім візьміть дріт завдовжки 40-60 см. Може також підійти спиця від поламаної парасольки чи ста-

рий електрод. Відступіть від краю 1-2 см, щільно закрутіть шматочок дроту навколо штиря, а потім зафіксуйте за допомогою пасатижів.

Цей штир потрібно вставити у землю на глибину до 20 см, зверху надягнути банку. Бляшанка крутитиметься на вітрі, стикатиметься з металевим штирем і передаватиме вібрації вглиб землі. Якщо розмістити на ділянці кілька таких відлякувачів, можна назавжди захиститися від кротів. Адже вони не витримують шуму й покинуть ваш город.

ЧИМ ПІДЖИВИТИ МОРКВУ ДЛЯ ДОБРОГО РОСТУ

У тих, хто займається вирощуванням моркви і бажає отримати багатий урожай великих та солодких коренеплодів, є кілька секретів

Моркву слід підживити трьома інгредієнтами:

- **перший** — гірчична макуха, яка допомагає зробити ґрунт пухким і родючим. Більш того, при перегниванні гірчична макуха наситить ґрунт азотом, гумусом та іншими речовинами, які необхідні для активного росту та розвитку коренеплоду. Гірчичний порошок виступає і як натуральний інсектицид, який відлякує морквяну муху.

- **другий** компонент — азот-фоска (азотно-фосфорно-калійне

добриво). Поживні речовини у цьому добриві знаходяться у формі, яка легко засвоюється рослинами.

- **третій** інгредієнт — попіл, який подарує моркві цілий комплекс макро- та мікроелементів, що дозволить виростити великі та солодкі коренеплоди. Перед приготуванням добрива попіл рекомендується просіяти.

Для приготування ефективного добрива змішайте 1 кг гірчичної макухи, 0,5 кг азотоски та 1 кг попелу. Розкидайте отриману суміш



між рядами моркви та готуйтеся збирати врожай, якому позаздрять усі сусіди.

Вносити добриво слід між рядами моркви, таким чином посадки отримуватимуть поживні речовини протягом усього циклу росту моркви.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

ЦИБУЛЕВІ КОТЛЕТИ

Цибулеві котлети – не тільки смачно, а й економічно. Нам знадобиться лічевна кількість інгредієнтів, але смак від цього гіршим не стане

Складові:

- цибуля – 0,5 кг
- манна крупа - 100 г
- часник - 2-3 зубочки
- яйця - 2 шт.
- томатний сік – 1,5 склянки
- сіль, перець за смаком

Для початку дуже дрібно нарізуємо нашу цибулю.

У дрібно нарізану цибулю додаємо 2 яйця, манну крупу, сіль і перець. Також необхідно додати часник.

Все ретельно перемішуємо до однорідної маси, аби котлети добре ліпилися.



Ліпимо наші котлети і викладаємо на заздалегідь розпечену сковороду. Обсмажуємо до золотистості скоринки.

Підготовлений томатний сік виливаємо на сковороду з рослинною олією і даємо закипіти.

Виливаємо готовий томатний сік на котлети і залишаємо їх для того, щоб вони просочилися.

Можна подавати готові котлети з листям салату, огірками і чорним хлібом.

ОКРОШКА З КРЕВЕТКАМИ

У спеку що може бути краще за холодну окрошку. Смачна та корисна для шлунка, проста та швидка у приготуванні

Складові:

- свіжі огірки - 2 шт.
- картопля - 2 шт.
- яйця - 2 шт.
- зелена цибуля - 40 г.
- креветки в/м - 150 г.
- кефір - 200 мл.
- мінеральна вода - 200 мл.
- сіль за смаком
- солодка гірчиця - 1 ст. л.
- суміш перців - за смаком

Відварюємо яйця та картоплю. Чистимо і нарізаємо кубиками картоплю та білки яєць. Складаємо все у велику миску або каструльку.



Нарізаємо огірки та цибулю (дрібно) і додаємо все в ємність. Суміш солимо і перчимо до смаку.

Вливаємо кефір. Додаємо мінеральну воду.

Жовтки розтираємо з гірчицею і розкладаємо в тарілки. Креветки варено-морожені заливаємо окропом солоним на 5 хвилин. Після цього їх потрібно очистити і розкласти в тарілки.

Заливаємо все готовою окрошкою, розмішуємо й одразу можна подавати.

САЛАТ «КАПРЕЗЕ» ІЗ СОУСОМ ПЕСТО

Складові:

- помідор - 4 шт.
- моцарела - 3 кульки
- базилік - декілька гілочок
- соус песто - за смаком
- сушений орегано - за смаком.

Миємо помідори, витираємо їх паперовими рушниками, а потім нарізаємо кружечками товщиною близько пів сантиметра.



Нарізаємо моцарелу кружечками приблизно такої самої товщини, як і помідори.

Викладаємо в тарілку по чергові один за одним помідори та сир.

Після цього на помідори та сир акуратно викладаємо соус песто. Його потрібно рівномірно розділяти по всіх складових салату.

Наприкінці салат посипаємо орегано та прикрашаємо листочками базиліку.

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

ВОРОТА
ХВІРТКИ
ПАРКАНИ
(цемент М-500)
СИПІКІ
МАТЕРІАЛИ
097-240-76-03

- Замір
- Виготовлення
- Доставка та установка

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

Альпіналь

ЩО ЇСТИ, ЩОБ БУТИ БАДЬОРИМ ТА АКТИВНИМ

Для того щоб зарядитися енергією на весь день, візьміть за правило на сніданок їсти яйця. У них багато заліза, білка та холіну, саме ці речовини дуже потрібні для активної роботи мозку. А ще вони покращують енергообмін



Яблука багаті на залізо, магній, вітамін С, вони чудово підвищують увагу й активність. Тому якщо в середині дня вас почало хилити в сон, перекусіть яблуком, воно не лише вгамує голод, але і допоможе зосередитися на роботі.

Цитрусові також здатні поліпшити працездатність, тому обов'язково включайте в свій раціон апельсини, мандарини, лимони, грейпфрут. Крім цього, цитрусові містять купу необхідних вітамінів, наприклад, вітамін С, калій, залізо. Також вони сприяють правильному травленню, стимулюють шлунково-кишковий тракт і спалюють жири, тому мають бути на вашому столі круглий рік.

Банани містять багато магнію та калію. А ще в цих плодах є глюкоза і фруктоза, які допоможуть створити сплеск енергії.

Чорний шоколад - незмінний супутник оптимізму і гарного настрою, а ще він здатний поліпшити вашу працездатність і допомогти сконцентруватися. Єдиний нюанс, це мусить бути виключно чорний шоколад без усіляких добавок. Щоб урізноманітнити будні, досить з'їсти всьо-

го кілька шматочків шоколаду, наприклад, після обіду, і ваше життя стане яскравішим і веселішим. Шоколад, хоч і корисний, містить кальцій і магній, але багато його не можна, тому не перестарайтесь.

Чай та кава. Звичайно ж, ніщо так не бадьорить, як кофеїн, а він міститься не лише в каві, але і в чаї, надто в зеленому. Зелений чай містить природні антиоксиданти, тонізує, сприяє зниженню рівня цукру в крові, знімає втому. Кава також здатна підбадьорити вас завдяки порушенню нервової системи, але вона має бути натуральною, а не розчинною.

Шпинат неймовірно корисна рослина, він багатий на вітамін С, залізо, магній і калій, заспокоює нервову систему, допомагає боротися з депресією і зміцнює імунітет. Також він має тонізуючу дію і допомагає організму впоратися із сонливістю і втомою, тому частіше включайте шпинат до свого раціону.

Пийте воду. Вона насичує наш організм киснем, усуває зневоднення. Саме через дефіцит води ми часто відчуваємося млявими та страждаємо на головний біль.

ЯКУ НЕБЕЗПЕКУ МОЖУТЬ НЕСТИ РОДИМКИ

У світі травень вважається місяцем обізнаності про рак шкіри. Найнебезпечнішим онкологічним захворюванням цього типу є меланома. Про це повідомляє Міністерство охорони здоров'я України

Меланома - злоякісне новоутворення, що розвивається з пігментних клітин (меланоцитів) і найчастіше вражає шкіру.

Водночас меланома може розвиватися не тільки там, де є родимки. Підвищити ризик розвитку меланоми може багато чинників. Серед найпоширеніших:

- тривале перебування на сонці (УФ-випромінювання);
- наявність родимок на тілі;
- світліша шкіра, волосся і колір очей;
- випадки меланоми в сім'ї або в самої людини в минулому;
- ослаблена внаслідок медичних станів імунна система.

Водночас наявність перелічених факторів не гарантує захворювання. Також хвороба може розвиватися і без них.

Важливо пам'ятати, що вчасно виявлене захворювання має дуже позитивний прогноз лікування. Тому важливо регулярно оглядати шкіру свою та своїх близьких - це допоможе вчасно виявити підозрілі зміни та звернутися до лікаря.

Звертатися до лікаря рекомендують, якщо були виявлені нові плями або родимки на шкірі, або зміна кольору родимок чи плям, зміна їхньої форми.

У МОЗ повідомляють, що для самодіагностики меланоми найкраще допоможе "правило ABCDE", тобто такі ознаки:

А (ASYMMETRY, АСИМЕТРИЯ): Якщо візуально розділити родимку/плями навпіл, одна половина не збігається з іншою.

В (BORDER, МЕЖА): Краї родимки/плями нерівні, зазубрені або розмиті.



С (COLOR, КОЛІР): Неоднорідний колір по всій родимці/плямі, який може включати відтінки коричневого або чорного, а іноді з краплями рожевого, червоного, білого або блакитного.

D (DIAMETER, ДІАМЕТР): Родимки/плями понад 6 мм у діаметрі (хоча іноді меланоми можуть бути меншими).

Е (EVOLVING, РОЗВИТОК): Родимка/пляма змінює розмір, форму або колір.

Окрім цього, "тривожними дзвіночками" можуть бути рани, що не гояться; зміна чутливості плями чи родимки (наприклад, свербіж); розповзання пігменту від меж родимки чи плями навколо; лущення, виділення, поява гулі на поверхні родимки чи плями.

МЕДОВА ВОДА ТВОРИТЬ СПРАВЖНІ ДИВА

Ефект медової води:

- нормалізується травлення.
- поліпшується робота всіх ланок ШКТ.
- підвищується імунітет.
- проходять хронічний нежить, бронхіт, розріджується та ви-

ходить слиз із легень (природним шляхом - через кишківник).

- відбувається очищення всього організму на клітинному рівні.
- підвищується антибактеріальний, протівірусний ефект.

Одну чайну ложку меду розвести у склянці сирій води. Отримуємо 30% розчин меду, який за складом ідентичний плазмі.

Мед у сирій воді формує кластерні зв'язки (структурує її). Це підвищує її цілющі властивості. Медова вода засвоюється організмом швидко та повністю.

КОНСУЛЬТАЦІЯ ЛІКАРЯ!*

Лікар-вертебролог роз'яснює про стадії артрозу

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

1-й ступінь артрозу

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

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

Зазвичай, на першій стадії цього відновлювального лікування цілком

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

2-й ступінь

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



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

3-й ступінь

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

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

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

4-та стадія

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

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

Прийом веде лікар Володимир Роман Романович за новою адресою: м. Кременчук, вул. Лікаря Богаєвського 13-А.
Попередній запис за номером: (073) 431-31-03, (066) 431-31-03

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

НАСТАВ ЧАС ОБСЛУГОВУВАННЯ КОНДИЦІОНЕРІВ

Чому так важливо його проводити, що відбувається всередині кондиціонера, який не обслуговують, розповіли спеціалісти з ремонту й обслуговування холодильного обладнання

Зовні кондиціонер виглядає як і раніше: білий, чистий і охайний, справно дме і не шумить, але всередині, в невидимих оку місцях, вже давно розвиваються небезпечні процеси, а причина всьому – бруд, який вчасно не видалили. Дане середовище є найкращим для життєдіяльності і розмноження різних видів бактерій, грибків і вірусів.

Найбільш небезпечними з відомих бактерій, що живуть у кондиціонері, визнані легіонелли, збудники так званої «кондиціонерної хвороби», яка провокує важку форму пневмонії.

Легіонельоз розвивається і протікає швидкоплинно, все починається з незначної слабкості, різко підвищується температура до 39 – 40 градусів, з'являється лихоманка, сильні головні болі, виникає загальна інтоксикація організму, важке запалення легенів і травної системи. Хвороба нерідко провокує дихальну недостатність. Особливо ризику піддаються люди з ослабленим імунітетом.

Але боротися з цими бактеріями можливо. Потрібно лише проводити обслуговування кондиціонерів, вчасно замінювати відпрацьовані фільтри.

Професіонали рекомендують проводити обслуговування кондиціонерів не рідше одного – двох разів на рік, навесні і восени.

Чищення фільтрів

Ви можете робити це самі, і чим частіше, тим краще! За умови своєчасного видалення бруду з фільтрів кондиціонер не принесе шкоди вашому здоров'ю.

Фільтри кондиціонера – багато-разові, регламент заміни на нові найчастіше прописаний в інструкції на прилад. На брудних, нечищених фільтрах накопичується до сантиметра грязьових відкладень, що призводить до падіння потужності, появи неприємного запаху і створення сприятливого середовища для розвитку грибка і появи бактерій.

Достатньо лише відкрити передню панель внутрішнього блоку, дістати фільтри і промити їх під хорошим натиском води, після чого не висушуючи, вставити їх на місце. Вся процедура триває не більше п'яти хвилин.

Очищення випарника і вентилятора внутрішнього блоку

Це дуже трудомістка, а головне делікатна операція. Пошкодити дані вузли дуже просто, а відновити дорого, тому при очищенні випарника щіткою будьте гранично уважні!

При сильних забрудненнях, потрібно добиратися і до прихованих під корпусом місць, а отже необхідно майже повністю його розібрати, а в окремих випадках навіть демонтувати кондиціонер – тут зможе допомогти тільки кваліфікований фахівець.

Очищення конденсатора зовнішнього блоку

Забруднений конденсатор зовнішнього блоку також призводить до втрати продуктивності кондиціонера, а компресор – серце конди-



ціонера, працює з високим навантаженням, що надалі призводить до перегріву і виходу з ладу. Це найпоширеніша причина загибелі компресора, а вартість його заміни близька до вартості нового кондиціонера.

Якісно видалити внутрішні забруднення можливо виключно за допомогою обробки спеціальним складом і наступним промиванням під високим тиском.

Цю роботу варто довірити професіоналам: у них є навик, обладнання й спеціальні розчини для чистки.

Не економте на власному здоров'ї

Пам'ятайте! Якщо не проводити обслуговування кондиціонерів, то прилади швидко вийдуть із ладу.

Не економте на обслуговуванні, проводьте чистку фільтрів і промивання дренажу хоча б раз на місяць самі, піклуйтеся про ваше здоров'я.

Адже регулярна діагностика та ретельна чистка внутрішніх і зовнішніх блоків, чищення фільтрів, випарників, конденсаторів – це майже 100% гарантія того, що ваші кондиціонери будуть працювати багато років і виконувати свої прямі завдання на відмінно, а ви і ваша сім'я завжди будете дихати прохолодним і, що найголовніше, безпечним повітрям!

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

10 ЧЕРВНЯ. 5 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 8.15
МІСЯЦЬ У ЛЕВІ

Зростаючий Місяць. День досить напружений в емоційному плані. Якщо ви хочете ухвалити сьогодні якесь рішення, спочатку сто разів усе обдумайте.

11 ЧЕРВНЯ. 6 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 9.30
МІСЯЦЬ У ЛЕВІ

Зростаючий Місяць. Сьогодні не слід жити за планом: доля може піднести несподівані сюрпризи. Ви можете ставити сміливі питання – є шанс, що ви отримаєте чесні, щирі відповіді.

12 ЧЕРВНЯ. 7 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 10.43
МІСЯЦЬ У ДІВІ (8.43)

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

13 ЧЕРВНЯ. 8 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 11.54
МІСЯЦЬ У ДІВІ

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

14 ЧЕРВНЯ. 8 МІС. ДЕНЬ.(ПРОДОВЖ.) ПОЧ. 13.02
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ (21.14)

Перша чверть наст. о 08.20. Уважно слухайте тих, хто сьогодні звертається до вас із критикою: вони допоможуть поглянути на себе тверезо, оцінити свої досягнення, можливості і ресурс.

15 ЧЕРВНЯ. 9 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 14.10
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ

Зростаючий Місяць. Неоднозначний день, вдалий для активних людей і небезпечний для тих, хто схильний до чужого впливу. Сьогодні важливо проявляти самостійність у рішеннях.

16 ЧЕРВНЯ 10 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 15.18
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ

Зростаючий Місяць. Найкращий час для відпочинку. Сприятливе спілкування з природою. Добре цього дня подумати про традиції своєї сім'ї, предків, про те, як ці традиції підтримати і зміцнити.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 10 ДО 16 ЧЕРВНЯ

ОВЕН

Ваше почуття може зашкодити вашій кар'єрі. Вдалий період для візиту до лікаря за рецептом необхідних ліків.



ТЕЛЕЦЬ

Ваша прямолинійність і відвертість допоможуть розв'язати недосказаність. Проявляйте стриманість, не йдіть напролом – і вам випаде нагода досягти бажаного.



БЛИЗНЮКИ

Ви станете ще серйознішими і працелюбнішими. Ваша кміливість дозволить узятися за кілька справ одразу і кожну довести до кінця.



РАК

Ви будете занадто дратівливими, повністю підкорятиметеся мінливому настрою. Любовні розчарування будуть вами переноситися важко.



ЛЕВ

Дехто може неправильно розцінити вашу ділову активність і вважати вас надмірно самовпевненими. Вплив планет нейтральний.



ДІВА

Чоловіки продемонструють готовність до лицарських вчинків. Радимо приділити більше часу домашнім справам і не з'ясовувати відносини з членами сім'ї.



ТЕРЕЗИ

Ваша стриманість буде сприйнята як неухага, що може призвести до непорозумінь і образ. Існує вірогідність емоційних зривів, зберігайте самовладання.



СКОРПІОН

Ви будете бадьорі й ініціативні, всі справи вдаватимуться. У другій половині тижня суворо дотримуйтеся дієти. Приділіть більше уваги дітям, не втрачайте їх із поля зору.



СТРЕЛЕЦЬ

Не рекомендується братися до серйозної і важкої роботи на службі і вдома. Буде багато зустрічей, обнадійливі переговори, можливо, відкриються цікаві перспективи.



КОЗЕРІГ

Велика вірогідність того, що вас попросять заплатити за старими рахунками. Тому розрахуйтеся з кредиторами, тим паче що незабаром фінансові труднощі змінить успіх.



ВОДОЛІЙ

Можливі проблеми зі здоров'ям. Чим складніше ваше завдання, тим краще ви його реалізуєте. Вихідні проведіть у колі сім'ї.



РИБИ

Цього тижня можна цілком розраховувати на успіх у справах. Все, що відбуватиметься, піде вам на користь, яким би дивним не здавалося на перший погляд.



Головна редакторка
Мирослава Українська
тел. (050) 757-43-56,
(098) 124-84-90
Верстка
Анатолій Василенко

Адреса редакції та видавця:
39600, м. Кременчук,
вул. Шевченка, 50А,
тел. (050) 777-2-777,
(067) 531-30-90
E-mail: gazetakremenchuk@gmail.com

Номер підписано до друку 05.06.2024р.
Замовлення № 13116
Загальний наклад 12 000 прим.
(за передплатою 5 200 прим.)
Віддруковано у видавничій ТОВ «АСМІ», м. Полтава,
пров. Перспективний, 8, тел. (05322) 2-57-69
asmi.business-guide.com.ua

Свідоцтво про реєстрацію
серія ПЛ № 1251-508Р
від 15.08.2018р.
Ідентифікатор: R30-03944
Засновник – **ПП С.В. Кулясов**
Видавець – **ПП «Видавничий дім**
«Приватна газета»

Рубрики та матеріали з позначкою *
друкуються на правах реклами
Відповідальність за зміст публікацій
несе автор, за зміст реклами –
рекламодавець.
Редакція може не поділяти думку
автора публікацій.
Рукописи не повертаються.

ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС
01600

НАМ ПИШУТЬ

СЛОВО СВЯЩЕННИКУ

– Якщо хрещеної матері нашої дитини не стало, чи можемо взяти нову?

– Хрещених батьків дитини беруть при хрещенні один раз на все життя. І якщо ви вже охрестили дитину, то перший свій обов'язок – взяти участь у хрещенні – обрана вами жінка-християнка виконала. А ось хто замість неї далі вестиме дитину до Бога, допомагатиме стати справжнім християнином, залежить від обставин. Якщо у дитини є хрещений батько, то відтепер має це робити за двох. Якщо ж була лише хрещена матір, то доведеться цим займатися самим батькам та іншим родичам – звісно, й за моральної підтримки священника. Можуть долучитися до цього й воцерковлені друзі вашої родини.

А от «нову» хрещену матір (чи батька) взяти для дитини «на заміну» так само неможливо, як і в разі втрати рідних батьків.

– Я на четвертому місяці вагітності. Чи можна вагітним бути хрещеними?

– Церква не забороняє вагітній жінці стати хрещеною мамою. Церква завжди ставилася і ставиться з повагою до жінки, тим більше вагітної, тому не бачить жодних перешкод для того, щоб вона була хрещеною. Єдина пересторога, на яку варто зважати, — це самопочуття жінки, особливо на останніх місяцях: адже їй може бути важко тримати малюка на руках під час Тайнства.

– Мене запрошують хрестити дитину. Чула, що не можна відмовлятися від такого, що то — гріх? Як бути?

– Іноді можна почути, що відмовитися від прохання стати для когось хрещеними не можна, бо це начебто «відхрещування від Господа». Насправді ж таке твердження не має жодного стосунку до настанов Православної Церкви. Адже ваше рішення має бути не даниною ввічливості, а зваженим, усвідомленим особистим вибором.

Тож якщо не відчуваєте моральної та духовної готовності стати хрещеним чи хрещеною, якщо розумієте, що не зможете допомогти рідним батькам похресника чи похресниці у вихованні члена Церкви, — цілком припустимо коректно відмовитися, не ображаючи почуттів близьких людей. При цьому достатньо відверто пояснити причину своєї відмови. Адже кожен із хрещених відповідає за похресника перед Богом, тому й вибір – прийняти запрошення чи відхилити його, ставати хрещеними чи ні, — має бути добровільним. І якщо ви не готові до такої місії, це не вважається поганим вчинком чи гріхом.

– Що робити, якщо в храмі стало зле?

– Іноді людям у храмі, як і деінде, може стати зле: важко дихати, виникає відчуття слабкості, запаморочення. Не варто пояснювати погіршення самопочуття «карою Господньою», «злими бісами», «нечистою силою», «крайньою гріховністю людини» тощо.

Найчастіше причини раптового нездужання мають суто фізичне пояснення: брак кисню, зневоднення, серцево-судинні захворювання, алергічні реакції тощо. До того ж у церквах досить велелюдно, і це може спровокувати нестачу кисню в організмі. Усі ці причини недоброго самопочуття є суто фізіологічними і зрозумілими.

Втомилися, почувалися недобре – присядьте на лавку, відпочиньте. Побачили, що комусь стало зле – допоможіть цій людині, не винувайте її й не підтримуйте розмов про «нечисту силу».

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

“ При якому доході жертвам нацистських переслідувань надається 50-відсоткова знижка на оплату житлово-комунальних послуг? ”

– Відповідно до статей 63, 64 Закону України «Про жертви нацистських переслідувань» пільга в розмірі 50-відсоткової знижки оплати за житлово-комунальні послуги надається, якщо розмір середньомісячного сукупного доходу сім'ї в розрахунку на одну особу не перевищує величини доходу, який дає право на податкову соціальну пільгу.

У разі звернення особи до органу Пенсійного фонду України для визначення права на отримання пільг враховуються доходи пільговика та членів його сім'ї (за наявності) за два квартали, що передують місяцю, який передувє місяцю звернення за пільгою.

Розмір податкової соціальної пільги з 01.01.2024 становить 4 240 грн. Таким чином, у 2024 році пільги на оплату житлово-комунальних послуг можуть бути призначені за умови, що середньомісячний сукупний дохід сім'ї пільговика в розрахунку на одну особу не перевищує 4 240 грн.

ДОВІДКОВО: податкова соціальна пільга застосовується до доходу, нарахованого на користь платника податку протягом звітного податкового місяця як заробітна плата (інші прирівняні до неї відповідно до законодавства виплати, компенсації та винагороди), якщо його розмір не перевищує суми, що дорівнює розміру місячного прожиткового мінімуму, діючого для працездатної особи на 1 січня звітного податкового року, помноженого на 1,4 та округленого до найближчих 10 грн (3 028 грн x 1,4 грн = 4 239,20) (абзац 1 підпункту 169.4.1 статті 169 Податкового кодексу України).

“ У якому випадку розмір житлової субсидії може становити 0,00 грн? ”

– Житлова субсидія — це адресна допомога, що надається членам домогосподарства на відшкодування витрат з оплати житлово-комунальних послуг, витрат на управління багатоквартирним будинком, на придбання скрапленого газу, твердого та рідкого пічного побутового палива.

Житлова субсидія призначається за наявності різниці між вартістю послуг у межах соціальних нормативів і розміром обов'язкового платежу домогосподарства.

Обов'язковий платіж для кожної сім'ї визначається індивідуально і залежить від розміру сукупного доходу членів домогосподарства. Сукупний дохід обчислюють у розрахунок на одну людину.



Жінки-штукатурниці, які будували Кременчук, 50-ті роки

Якщо за результатами проведеного розрахунку розмір (різниця) має нульове або від'ємне значення, субсидія складає 0,00 грн.

Це означає, що розміри сум за житлово-комунальні послуги не перевищують розмір обов'язкового платежу (п. 60 Положення про порядок призначення житлової субсидії, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 21.10.1995 № 848 «Про спрощення порядку надання населенню субсидій для відшкодування витрат на оплату житлово-комунальних послуг, придбання скрапленого газу, твердого та рідкого пічного побутового палива»).

“ Хто може отримати виплати з відшкодування шкоди, заподіяної внаслідок нещасного випадку на виробництві або професійного захворювання? ”

– Відповідно до статті 29 Закону України від 23.09.1999 № 1105-XIV «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» страхуванню від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, які спричинили втрату працездатності, підлягають особи:

- які працюють на умовах трудового договору (контракту), гіг-контракту, іншого цивільно-правового договору, на інших підставах, передбачених законом, на підприємствах, в установах, організаціях незалежно від форми власності та господарювання, зокрема, які є резидентами «Дія.City», у тому числі в іноземних дипломатичних і консульських установах, інших представництвах нерезидентів або у фізичних осіб;
- обрані на виборні посади в органах державної влади, місцевого самоврядування та в інших органах;

СЛОВО ЧИТАЧУ

Хочу запропонувати читачам газети «Для дому і сім'ї» прочитати книгу «Перегін» Олеся Волі. Це видатний український письменник, дослідник голодомору 1932-1933 років. Олександр Міщенко) родом із Козельщини. У 2004 році він здобув літературну премію Олеся Гончара за написання книги «Мор». За цю ж книгу у 2009 році став лауреатом міжнародної літературно-мистецької премії ім. Григорія Сковороди.

У книзі «Перегін» є повісті, оповідання про правдиве життя простих людей у селах і містах за совдепівських часів, яке не показували у радянських фільмах. Є в книзі новели про голодомор. Пропоную почитати небайдужим до чужого горя читачам, а також краєзнавцям, історикам свідчення свідків того злочину московського кремля та комуністичного керівництва.

Буде дуже корисно.

Андрій СЛІПКО, онук репресованої сім'ї вільних козаків.
Телефон для зв'язку 0984435335

ФОТО З АРХІВУ АНДРІЯ СЛІПКА

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.

- фізичні особи – підприємці, особи, які провадять незалежну професійну діяльність, члени фермерського господарства*;
- якщо вони не належать до осіб, які підлягають страхуванню від нещасного випадку на інших підставах;
- добувачі професійної (професійно-технічної), фахової передвищої, вищої, післядипломної освіти, залучені до будь-яких робіт під час, перед або після занять, під час занять, коли вони набувають професійних навичок, у період проходження виробничої практики (стажування), виконання робіт на підприємствах;
- діти до 18 років або до закінчення навчання, але не більш як до досягнення ними 23 років, які народилися з інвалідністю внаслідок заподіяння шкоди зародку через травмування жінки на виробництві або її професійного захворювання під час вагітності.

Члени особистого селянського господарства, якщо вони не належать до осіб, які підлягають страхуванню від нещасного випадку на інших підставах, можуть добровільно застрахуватися від нещасного випадку на виробництві та професійного захворювання, що спричинили втрату працездатності.

“ Чи надається допомога у разі скорочення відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами? ”

– Допомога з вагітності та пологів надається застрахованій особі на підставі листка непрацездатності, сформованого на підставі інформації про медичний висновок за період відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами, а у разі якщо роботодавцем працівниці буде скорочена відпустка у зв'язку з вагітністю та пологами за її бажанням, то надання допомоги з вагітності та пологів необхідно здійснювати за фактичні дні перебування у зазначеній відпустці.

СУДОКУ

Заповни комірки цифрами від 1 до 9. Одну й ту саму цифру можна використовувати лише один раз

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



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 Telegram за номером +38098-124-84-90. Також фото можна надсилати до редакції за адресою: м. Кременчук, вул. Шевченка, 50А. Усі фото повертаємо власникам.