

Обмежено придатні зможуть отримати електронне направлення на ВЛК у застосунку «Резерв+»

с. 2

Де цього річ у Кременчуці можна купатися



с. 3

Доглядаємо за полуницею після плодоношення для гарного врожаю на наступний рік



с. 13

На які безоплатні аналізи й обстеження має право пацієнт

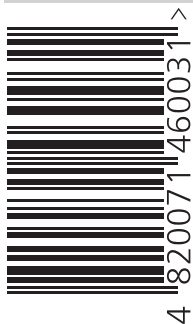


с. 14

Читаємо хороші книги – підбірка від книжкової блогерки



с. 15



Ціна 15 грн.

№25 (1156), 20 червня 2024 року

Для ДОМУ і сім'ї[®]

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

СОРОК І БІЛЬШЕ ДОНАЦІЙ: У КРЕМЕНЧУЦІ ВІДСВЯТКУВАЛИ ДЕНЬ ДОНОРА

У п'ятницю, 14 червня, у Міжнародний день донора на кременчуцькій станції переливання крові з самого ранку було багато людей. Всі вони долучилися до почесної й дуже важливої місії - рятування людського життя

Серед тих, хто прийшов здати кров, родина Ключевих. Подружжя Світлана й Валерій – Почесні донори. Чоловік здає кров із 18 років, його дружина - після народження першої дитини. До речі, у донорів троє дітей: двоє синів і донька - всі вони також регулярно здають кров.

У День донора Ключеві здавали кров утрюх: Світлана, Валерій та син Віталій. Вони також були присутні на урочистому заході, присвяченому Дню донора, під час якого п'ять чоловіків, які здавали кров 40 і більше разів, отримали посвідчення Почесних донорів. Ними стали: Володимир Тотмаков, Володимир Рець, Владлен Трубанінов, Олег Марченко й Андрій Болотний. Також їм вручили подарунки від Червоного Хреста.

Донор Володимир Тотмаков – переселенець із Луганська. Напередодні повномасштабного вторгнення разом із дружиною вони приїхали до Кременчука на христини онуки та так і залишилися в нашому місті.

Володимир здає кров з часів, коли ще працював у вугільній промисловості, з 1996 року. Він зазначив важливість донації й закликав усіх, хто не має протипоказань, долучатися до донорської спільноти. «Це дуже важлива справа!» - підкреслив чоловік.

Мирослава УКРАЇНЬСКА



БІЛЬША ЧАСТИНА ДОРІГ ПОЛТАВЩИНИ ПОТРЕБУЄ КАПІТАЛЬНОГО РЕМОНТУ

Із початку року на ремонт доріг громади виділили понад 90 млн грн. Про це у своєму телеграм-каналі повідомив очільник Полтавської облвійськадміністрації Філіп Пронін

Також реконструкції потребують штучні споруди і мостові переходи.

Задля цього фахівці ОВА та Агентства місцевих доріг області розробили Програму утримання та розвитку автомобільних доріг загального користування місцевого значення на 2024–2028 роки, яку цього тижня на сесії затвердили депутати обласної ради.

— Документ передбачає системний підхід до відновлення й утримання мережі автошляхів та мостів на них. Кошти на це спрямують із державного, обласного і бюджетів громад. Дорога має бути безпечною та якісною, — додає Пронін.

За даними ПОВА, з початку року громади області уже виділили понад 90 млн грн на реконструкцію автошляхів. 15 громад ці кошти уже перерахували.

Яна ГУДЗЬ

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!

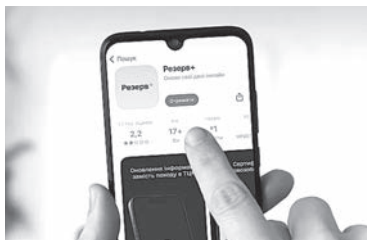


с.мт. Павлиш, тел. (067) 867-83-61
с.мт. Онуфріївка, тел. (098) 098-86-01
с.мт. Козельщина, тел. 068-922-19-56 068-698-44-67

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

ЕЛЕКТРОННЕ НАПРАВЛЕННЯ НА ВЛК У ЗАСТОСУНКУ «РЕЗЕРВ+»

Завдяки новій функції у застосунку «Резерв+» територіальні центри комплектування та соціальної підтримки (ТЦК та СП) можуть бути розвантажені, а військовозобов'язаним не доведеться стояти у черзі



У Міноборони повідомили, що розглядають можливість впровадження функції отримання електронного направлення на проходження військово-лікарської комісії (ВЛК) тим, хто наразі має статус «обмежено придатний». Про це в ефірі телемарафону повідомила заступниця міністра оборони Катерина Черногоренко.

— Хочу привітати завісу, ми зараз працюємо і розглядаємо, щоб за направленням на ВЛК не

потрібно було фізично йти до ТЦК та СП. Фактично за згодою людини, якщо вона хоче, ми можемо вивантажити це в «Резерв+», - розповіла вона.

Катерина Черногоренко також додала, що така функція має розвантажити ТЦК та зменшити черги, які виникли в останні дні через велику кількість військовозобов'язаних, що оновлюють свої облікові дані.

Віктор КРУК

ПЛАНОВІ СТОМАТОЛОГІЧНІ ПОСЛУГИ СТАНУТЬ БЕЗОПЛАТНИМИ ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ ТА ВІЙСЬКОВИХ

Уряд удосконалив постанову про безоплатне зубопротезування військовослужбовців, ветеранів та осіб з інвалідністю внаслідок війни

Тепер безоплатними стануть послуги з планової стоматології. Про це повідомляє Міністерство з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України.

Отримати безоплатні послуги з планової стоматологічної допомоги можуть учасники бойових дій, особи з інвалідністю внаслідок війни та військовослужбовці, які поки що не набули статусу учасника бойових дій, але продовжують виконувати

бойові завдання, - йдеться в повідомленні.

До безоплатних стоматологічних послуг належать plombування, видалення та відновлення зубів. Скористатися можливістю можна раз на рік. Загальна вартість процедури має бути не більше 24 952 гривень.

Зазначається, що Міністерство ветеранів спрямовує на зубопротезування 1 мільярд гривень.

Медичні заклади можуть долучитися до проекту, уклавши договір із Національною службою здоров'я України. У таких лікарнях ветерани та учасники бойових дій зможуть отримати безкоштовну послугу. Вартість лікування медзакладам компенсує держава.

У ГЛОБИНСЬКІЙ ГРОМАДІ ВИМКНУТЬ ВУЛИЧНІ ЛІХТАРІ

У Глобинській громаді припинять роботу об'єктів вуличного освітлення для стабілізації енергосистеми

Міський голова Станіслав Джусь провів позачергове засідання виконавчого комітету міської ради, під час якого розглянули питання «Про припинення роботи об'єктів вуличного освітлення у населених пунктах Глобинської міської територіальної громади» та ухвалили рішення, яким зобов'язали Комунальне підприємство «Глобинське» Глобин-

ської міської ради припинити з 12 червня 2024 року роботу всіх об'єктів вуличного освітлення, що перебувають на балансі підприємства, на невизначений термін.

Мешканців міста та старостинських округів закликали із розумінням поставитися до цього рішення.

У Кременчуці поки вуличне освітлення не вимикатимуть — чекають роз'яснення від Кременчуцької районної військової адміністрації.

Руслана ГОРГОЛА

НА КРЕМЕНЧУЧЧИНІ РАННІМИ ЗЕРНОВИМИ ЗАСІЯНО ЛИШЕ 91% ВІД МИНУЛОРІЧНИХ ПЛОЩ



Аграрії району завершили посів ранніх зернових культур. Загальна кількість засіяних площ — 5751 га, що складає 91% від посівів минулого року

Цього року аграрії надали перевагу яровому ячменю — його засіяли на більшій частині усіх площ, або 3410 га. Проте, це лише 85% від торішніх посівів цієї культури.

Значно зменшилися посіви гороху — лише 77% від рівня минулого року. Натомість яровою пшеницею засіяли 848 га, що майже удвічі більше торішніх площ.

Така ж ситуація склалася з посівами технічних культур — ними засіяно 92276 га, що скла-

дає близько 86% від посівів минулого року.

Зменшення площ посівів відбулося по усіх технічних культурах, але найбільше по гречці — майже удвічі.

Цього року засіяно у порівнянні з минулим:

- сої — 93,4%;
- кукурудзи — 87,1%;
- проса — 85%;
- соняшнику — 81,5%;
- цукрового буряка — 76,3%;
- гречки — 45,9%.

Віктор КРУК

ЧОМУ ЗА ДЕЯКІ ПОСЛУГИ В ПЕРИНАТАЛЬНОМУ ЦЕНТРІ ДОВОДИТЬСЯ ПЛАТИТИ

Жінки віком 40+ можуть безкоштовно пройти повний пакет діагностичних процедур у Кременчуцькому перинатальному центрі. Його покриває Національна служба здоров'я України. Але якщо жінка бажає пройти лише одну певну процедуру з переліку — це вже буде платною послугою

Про це повідомив керівник департаменту охорони здоров'я Кременчука Максим Середа 12 червня.

— Наприклад, якщо говорити за кольпоскопію, то її лікар-гінеколог може призначити після проведення більш простих діагностичних процедур, і лише тоді він (пакет — ред.) може бути оплаче-



ний НСЗУ. Якщо пацієнтка хоче лише кольпоскопію, а інші прості обстеження вона проходила, наприклад, у приватних клініках, то НСЗУ за це не заплатить. Є перелік і є послідовність цих процедур, — сказав Максим Середа.

Нагадаємо, у Кременчуцькому перинатальному центрі діє програма «Обстеження та консуль-



тація за 3 години». Вона доступна для всіх жінок без винятку й обмежень: не має значення вік, місце проживання та реєстрації. Фахівці безкоштовно обстежать та проконсультують кожну жінку лише за 3 години.

Вероніка БІЛОДІД

ЯК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМ НЕ ВТРАТИТИ 70 ТИСЯЧ ГРИВЕНЬ ОДНОРАЗОВОЇ ВИНАГОРОДИ

Нещодавно для військовослужбовців запровадили новий вид додаткової винагороди в розмірі 70 тисяч гривень. Виплата передбачена для військовослужбовців, які виконують бойові завдання безпосередньо на лінії зіткнення або в тилу противника

Гроші виплачують за накопичувальним принципом за кожні 30 днів виконання завдань. Тож у разі переведення в іншу військову частину слід бути уважними, щоб не втратити виплату.

Насамперед варто простежити за передачею інформації про нарахування виплат.

Якщо військовослужбовця відрядили до іншої частини, то саме вона має вести облік днів вико-

нання завдань і передавати ці дані до штатної частини, де проходить службу військовий. А вже штатна частина на основі цих даних має видати наказ про виплату, - сказано в повідомленні.

Цю інформацію передають до 5 числа. Таким чином, якщо військовослужбовець накопичив 30 днів виконання завдань у червні, то до 5 липня штатна частина має отримати дані про нарахування грошей.



Крім цього, при переведенні в іншу частину слід перевірити інформацію про кількість днів виконання бойових завдань у наказі командира. Йдеться про випадки, коли військовослужбовець накопичив менше 30 днів і ще не отримав виплату.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... середній чек українців у магазинах за рік зменшився на 5,2% — до 327 грн.

Також майже на 10% зменшився розмір переказу на банківські картки — у першому кварталі 2024 року українці переказували в середньому по 1931 грн.

У той же час збільшилися онлайн-операції. 2024 року на оплату товарів та послуг в інтернеті жителі України витрачали по 541 грн за раз, тоді як у 2023-му — 460 грн.



... на кременчуцьких водоймах цього року працюватимуть 10 постів із рятувальниками.

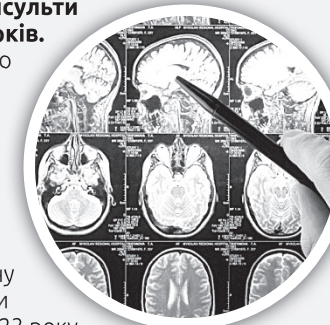
Рятувальники запобігатимуть загибелі людей на воді та невідкладно реагуватимуть у разі виникнення нещасних випадків. Забезпечуватиме їхню роботу комунальне підприємство «Кременчук АКВА-СЕРВІС».

Рятувальні пости розміщені в місцях масового відпочинку громадян на воді, а також на березі річки Сухий Кагамлик на пляжі в районі регіонального ландшафтного парку «Кагамлицький».



... в Україні через війну інсульти помолодшали на 10-15 років.

Війна і стрес безпосередньо впливають на здоров'я людей. Тому в Україні суттєво помолодшав інсульт. Про це повідомив міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко. За його словами, інсульт переходить в іншу вікову категорію через війну і стрес. В Україні, за даними МОЗ, у першій половині 2023 року діагностували гострий мозковий інсульт у 87 114 пацієнтів, ішемічний інсульт — у 76 575 пацієнтів, геморагічний — у 10 802 пацієнтів. Загалом, минулого року кількість інсультів в Україні зросла на 16%.



РОЗШИРЕНО ПЕРЕЛІК КАТЕГОРІЙ ГРОМАДЯН, ЯКІ МОЖУТЬ СКОРИСТАТИСЯ ПОСЛУГОЮ «МУНІЦИПАЛЬНА НЯНЯ»

У межах соціальної програми «Муніципальна няня» держава відшкодовує батькам (опікунам) витрати на оплату послуг няні по догляду за дітьми до трьох років, на підставі укладеної угоди з фізичною або юридичною особою-підприємцем, яка надає такі послуги



В умовах воєнного стану послуга «муніципальна няня» набуває все більшої актуальності особливо для внутрішньо переміщених осіб з дітьми, які змушені покинути роботу, житло та інтегруватися до життя в нових громадах.

11 червня цього року набрала чинності постанова Кабінету Міністрів України від 07.06.2024 №664, якою на період воєнного стану та протягом трьох місяців після його припинення розширено перелік категорій громадян, які можуть скористатися послугою «муніципальної няні». Так, згідно з ухваленим рішенням уряду послуга поширюється на:

- дітей внутрішньо переміщених осіб до 3 років;
- дітей з інвалідністю та тяжкохворих дітей до 6 років (раніше компенсація призначалась до досягнення 3-х років);
- дітей до 6 років, один із батьків (опікунів) яких є особою з інвалідністю I чи II групи (раніше – це були діти віком до 3 років);
- дітей до 6 років, які мешкають на територіях, де не функціонують заклади дошкільної освіти.

Батьки (опікуни) дітей, які є внутрішньо переміщеними особами або проживають на території, де не функціонують заклади дошкільної освіти, мають право на відшкодування вартості послуги з догляду за дитиною «муніципальна няня» за умови, якщо вони працюють, здійснюють підприємницьку діяльність, проходять перепідготовку або підвищення кваліфікації, перебувають на обліку безробітних (не більше

6 місяців), беруть участь у громадських роботах або у заходах, необхідних для забезпечення оборони України. Послугу «муніципальна няня» може надавати будь-яка фізична особа-підприємець, яка має право на здійснення відповідних видів економічної діяльності (КВЕД 97.00, КВЕД 88.91) або юридична особа, що надає послугу з догляду за дітьми (КВЕД 78.20, КВЕД 85.10), за винятком державних і комунальних закладів дошкільної освіти.

Фізична особа-підприємець може забезпечувати догляд одночасно не більше як за трьома дітьми, юридична особа – не більше ніж за шістьма дітьми. Компенсація послуги «муніципальна няня» виплачується в розмірі, який визначається з розрахунку 100 відсотків мінімальної заробітної плати у погодинному розмірі, установленій на 1 січня відповідного року (у 2024 році – 42,60 грн), за одну годину догляду, але не більше ніж 165 годин на місяць. При цьому розмір компенсації не може перевищувати фактичну вартість послуги «муніципальна няня», сплачену заявником.

Максимальний розмір компенсації у 2024 р. становить 7029 грн на місяць.

Компенсація послуги «муніципальна няня» не враховується під час обчислення сукупного доходу сім'ї для всіх видів соціальної допомоги, що надаються відповідно до законодавства.

В УКРАЇНІ СТВОРЯТЬ «СОЦІАЛЬНИЙ ВЕБПОРТАЛ ЕЛЕКТРОННИХ ПОСЛУГ МІНСОЦПОЛІТИКИ»

Міністерство соціальної політики впроваджує портал, який є складовою Єдиної інформаційної системи соціальної сфери (ЄІССС). Відповідне рішення ухвалили 13 червня під час засідання Кабміну, повідомляє пресслужба Мінсоцполітики

На порталі можна буде знайти всю необхідну інформацію про соціальні послуги, подати онлайн заяву або звернення для отримання соцпослуг або ж залишити повідомлення про людину або сім'ю, яка потребує соціальної підтримки. Крім того, не треба буде тривалий час очікувати на рішення уповноважених органів, адже такі запити розглядатимуть на місцях оперативно — ЄІССС автоматично підтягуватиме необхідну інформацію.

— Величезні черги і стоси паперів відійдуть у минуле, а дистанційне звернення незабаром

стане повсякденністю. Тішить ще й те, що переваги відчують не лише громадяни, а й власне фахівці. Наприклад, завдяки автоматизації процесів зкономлений час вони зможуть присвятити людині або сім'ї, яка потребує соціальної підтримки, — заявив заступник міністра соцполітики з питань цифрового розвитку, цифрових трансформацій і цифровізації Костянтин Кошеленко.

Повідомляється, що громадяни матимуть можливість відстежувати статус звернень в особистому кабінеті.



Тож у перспективі, щоб отримати соціальні послуги, достатньо перейти на Соціальний портал Мінсоцполітики, авторизуватися в особистому кабінеті, обрати одну або декілька соціальних послуг та заповнити відповідну заяву.

Наразі тривають приймальні випробування, а про офіційний запуск порталу Мінсоцполітики повідомить окремо.

Віктор КРУК

ДЕ ЦЬОГОРІЧ У КРЕМЕНЧУЦІ МОЖНА КУПАТИСЯ

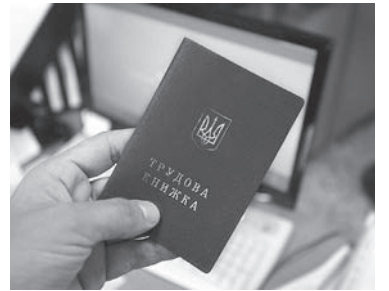
У 2024 році на території Кременчуцької громади працюють 10 рятувальних постів у місцях масового відпочинку людей біля води. Кременчуцька міська рада надала перелік пляжів, які обслуговуються комунальним підприємством «Кременчук Аква-Сервіс»

- Міський центральний пляж, р. Дніпро
- Місце масового відпочинку на воді р. Дніпро на миті коса в районі парку «Придніпровський»
- Місце масового відпочинку на воді р. Дніпро в районі колишнього кафе-бару «Афіни» на вулиці Велика набережна, 28
- Місце масового відпочинку на воді р. Дніпро в районі човнової станції «Демурівка» (Східна дамба)
- Місце масового відпочинку на воді р. Дніпро в районі бару «Восьминіг» біля човнової станції «Демурівка» (Східна дамба)
- Місце масового відпочинку на воді р. Дніпро біля човнової станції № 1 на вулиці Чумацький шлях (Західна дамба)
- Місце масового відпочинку на р. Сухий Кагамлик на вулиці Керченській в районі садиб № 20, 22
- Місце масового відпочинку на території р. Сухий Кагамлик біля спорткомплексу «СпортЛайф» на проспекті Лесі Українки, 120
- Місце масового відпочинку на р. Сухий Кагамлик в районі перехрестя вулиці Героїв Крут та вулиці Героїв України
- Місце масового відпочинку на воді озера «Силікатне» на вулиці Флотській.

Вероніка Білодід

УКРАЇНЦІ МОЖУТЬ ВТРАТИТИ СТАЖ ЧЕРЕЗ НЕАКУРАТНІ ЗАПИСИ В ТРУДОВІЙ КНИЖЦІ

Пенсійний фонд може відмовити у зарахуванні певного періоду робочого стажу, якщо сторінки трудової книжки заповнені з порушенням вимог Інструкції про порядок ведення трудових книжок



Пам'ятайте, усі записи в трудовій книжці вносяться після видання наказу (розпорядження), але не пізніше тижневого строку, а в разі звільнення – у день звільнення.

Записи виконуються арабськими цифрами (число і місяць двозначними). Наприклад, якщо робітник прийнятий на роботу 5 січня 1993 р. у трудовій книжці записується «05.01.1993».

Записи виконуються акуратно, ручкою кульковою або з пером,

чорнилом чорного, синього або фіолетового кольорів, і завіряються печаткою запис про звільнення, а також відомості про нагородження та заохочення.

Якщо Пенсійний фонд таки відмовив у зарахуванні певного періоду до страхового стажу через неправильно заповнену трудову книжку, необхідно буде звертатися до суду та визнавати його дії.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

ВОРОТА ХВІРТКИ ПАРКАНИ
(цемент М-500)
СИПКІ МАТЕРІАЛИ

- Замір
- Виготовлення
- Доставка та установка

097-240-76-03

УТЕПЛЕННЯ КВАРТИР та БУДИНКІВ
ВЕРХОЛАЗНІ РОБОТИ
Альпіналь
067-700-85-85

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... на центральному пляжі Кременчука вода у Дніпрі не відповідає санітарно-гігієнічним вимогам. Відповідні результати досліджень від 14 червня оприлюднив Кременчуцький центр контролю та профілактики хвороб Міністерства охорони здоров'я України. Відомо, що показники мікробіологічної забрудненості води у Дніпрі перевищують допустимі норми — проби з води на початку пляжу показують перевищення майже удвічі, а в кінці — у 1,2 раза. На пляжі в районі регіонального ландшафтного парку «Кагамлицький» вода у річці Сухий Кагамлик має допустимі значення.



... вже 227 мешканців області отримали гранти у межах проекту «ЄРобота». Серед них 21 учасник бойових дій та члени їхніх сімей. Як повідомив начальник Полтавської ОВА Філіп Пронін, нині майже всі реалізують свої бізнес-ідеї. Загалом в області з'явиться понад 440 нових робочих місць. Розмір одного мікрогранту коливається від 50 до 250 тисяч гривень. Кошти повертати не потрібно за умови дотримання вимог, одна з яких — створення робочих місць.



... у зв'язку з вихованням трьох і більше дітей військовозобов'язаному надається відстрочка від мобілізації.

Відповідно до статті 23 Закону № 3543-XII не підлягають призову на військову службу під час мобілізації військовозобов'язані жінки та чоловіки, на утриманні яких перебувають троє і більше дітей віком до 18 років. Однак! Відстрочку НЕ отримають ті, хто має заборгованість зі сплати аліментів, сукупний розмір якої перевищує суму платежів за три місяці.



ДОНОРСЬКИЙ ДОСВІД

Журналістка «Кременчуцького Телеграфа» вперше здала кров

Щорічно 14 червня весь світ відзначає День донора крові, який був започаткований Організацією Об'єднаних Націй у 2005 році. Напередодні свята журналістка «Кременчуцького Телеграфа» Яна Гудзь долучилася до спільноти українських донорів і вперше в житті здала кров

– Все починається за кілька днів до самого процесу донорства. Треба підготуватися: по-перше, бути здоровим, по-друге, не вживати кілька днів алкоголь і жирну їжу. Ну і, звісно, підготуватися психологічно, бо я хвилювалася, щоб не стало зле в кабінеті. Але все пройшло ідеально, – каже Яна й підкреслює, що їй сподобалася як організація й ставлення персоналу, так і сам процес забору крові. – Тепер чекатиму на нові відчуття, бо досвідчені донори стверджують, що через пару днів організм оновлюється й з'являються легкість у всьому тілі. Ти немов літаєш.

Перевірено на собі

Яна прийшла на станцію переливання крові в першій половині дня. Зазвичай у цей час людей небагато. Під кабінетами стояло кілька чоловіків і жінок. Вони не затримувалися, бо весь процес – від оформлення, обстеження й самої донорства – проходить швидко. Професійний персонал знає свою справу!

В реєстратурі Яні виписали карту, в яку внесли всі персональні дані, та провели в кабінет терапевта.

На прийомі була заступниця керівника кременчуцької станції переливання крові Світлана Каплата. Вона розпитала про загальний стан дівчини, про хвороби, поміряла тиск. Впевнившись у тому, що протипо-

казань для донорства немає, провела Яну до лабораторії на аналіз крові.

Пройшло кілька хвилин і майбутня донорка вже знала свою групу крові й рівень гемоглобіну. З цими даними вона знову пішла до терапевта, яка розповіла про саму процедуру донорства, а також дала рекомендації щодо того, як відновитися після здачі крові, й розповіла про обстеження організму донора.

– Ми будемо вас тестувати на чотири інфекції: антитіла й антиген до ВІЛ І і ІІ типу, сумарні антитіла до гепатиту С, поверхневий антиген гепатиту В, сумарні антитіла до збудника сифілісу *Treponema pallidum*. Якщо під час тестування виявимо у вас маркер якоїсь інфекції, ми зв'яжемося з вами, запросимо до нас та дамо рекомендації щодо подальшого обстеження. Жодної консультації телефоном ми не даємо й не розголошуємо інформацію. Якщо людина колись хворіла, антитіла залишаються на все життя, лікарі це бачать навіть через 20 років. У такому випадку всі компоненти, які були заготовлені від такого донора, вибраковуються, – зазначила лікарка.

Отримавши дозвіл на здачу крові, Яна пішла у буфет. Поки вона пила солодкий чай із печивом – обов'язковий для підтримки сил, ми поспілкувалися з працівниками станції переливання крові.

Вони розповіли, що зараз серед донорів відсоток чоловіків і жінок майже рівний. Здавати кров приходять не лише місцеві мешканці, але й ВПО. Спеціальної статистики немає, але таких людей багато.

Що стосується бази донорів, то у картотеці закладу близько 5,5 тисячі карток – це люди, які здавали кров один раз, а також ті, хто робив це два і більше разів. Після п'ятої здачі крові донору видають посвідчення.

До речі, у Кременчуці є сім заслужених донорів (ті, у кого понад 100 донорств), а також 626 – почесних (40 і більше донорств).

Здавати кров можна раз на два місяці, але фахівці станції рекомендують дівчатам приходити раз на три місяці, враховуючи їхні фізіологічні особливості.

Потреба в крові всіх груп дуже велика. Особливо зараз, коли йде війна. Найдефіцитніші – це резус-негативні групи.

Щоб поповнювати запаси, лікарі не лише працюють із існуючою базою донорів, але й залучають нових, розповідаючи про користь донорства й про можливість врятувати людське життя. Також станція переливання крові співпрацює з силовими структурами, великими підприємствами.

– Завжди відгукуються поліція, ДСНС, Благоустрій Кременчука, Міськгаз, педагоги й медики, Укртрансфаста та інші, – каже Світ-



лана Каплата, – але це все одно не покриває необхідні потреби, тому ми постійно залучаємо нових донорів. До речі, донорство це одна з можливостей пройти повне обстеження організму цілком безкоштовно. Аналіз крові дає можливість не лише виявити існуючі хвороби, але й запобігти тим, що знаходяться в зародку. Тож лікарі бачать зміни в організмі донора й дають певні рекомендації або направляють на дообстеження й подальше лікування. Також донорам надається день відпочинку, а в день здачі крові вони отримують 46 грн – компенсацію на обід.

«Відчуття – чудові!»

Сам процес забору крові проходить у спеціально обладнаному приміщенні. Тут стоять крісла, на яких донори розміщуються напівлежачи. Поруч ваги, на яких лежить спеціальний вакуумний пакет для крові.

За станом кожного слідкує медпрацівник. Цікавиться, як почувається людина, чи немає запаморочення.

Яна перенесла забір крові легко. Сказала, що їй навіть сподобалося. У неї взяли 350 мл – доза «новачків». Ті, хто приходить регулярно, здають по 450 мл.

Весь процес тривав не більше 10 хвилин. До речі, у кожного кров тече із різною швидкістю – у нашої колеги, за словами медиків, – із середньою.

Крім Яни була ще одна дебютантка – Олександра. Вона трохи хвилювалася, але донорство теж пройшло успішно.

Далі зібрану кров розділяють на компоненти: плазму заморожують, а інші компоненти залишають у холодильниках чекати, доки не з'явиться потреба.

Приємним бонусом стали подарунки від «Червоного хреста», які вручали всім, хто прихотив здавати кров цього дня.

Стати донором легко!

Як зазначають працівники станції переливання крові, середній вік донорів – від 25 до 45 років. Серед первинних донорів немало молодих людей 18-25 років. Але до закладу зверталися люди, старші за 60 років (65, 68 років), які хотіли вперше пройти донорство – їм відмовляють, бо донорство має вікові рамки: від 18 до 60 років.

– На початку війни було багато таких людей. Стояла величезна черга: бажаючих здавати кров, щоб допомогти нашим захисникам, було дуже багато. Прийшла одна жіночка 84 років із четвертою групою і дуже просила, щоб у неї взяли кров. Зі сльозами казала: «Може, якусь дитину врятувати вдасться». Ми всі разом з нею плакали, але кров не взяли. Часто приходять військові, які знаходяться на реабілітації й теж хочуть здати кров. Ми їм теж відмовляємо, бо потрібно, щоб після реабілітації минув певний час. Адже головне в донорстві не лише врятувати чиєсь життя, але й не нашкодити самому донору, – підкреслюють медики.

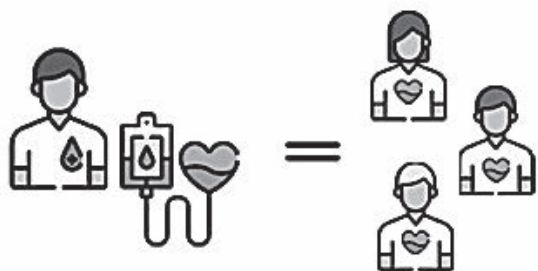
Щоб стати донором, слід насамперед цього захотіти! Другий крок – підготуватися й звернутися на станцію переливання крові з 8.00 до 13.00, щоденно, крім суботи та неділі, за адресою: **вулиця Івана Мазепи, 8, тел. (067-32) 6-26-62.**

Прийом – у порядку живої черги. З собою мати паспорт та ідентифікаційний код.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

ОДИН ДОНОР КРОВІ РЯТУЄ ТРИ ЖИТТЯ!

ВПРОДОВЖ ЖИТТЯ ТРЕТИНА НАСЕЛЕННЯ ЗЕМЛІ ПОТРЕБУЄ ЗАСТОСУВАННЯ КРОВІ У РІЗНИХ ОБ'ЄМАХ І ЧАСТО ТЕРМІНОВО



● Організм відновить втрачений об'єм крові після донорства **ПРОТЯГОМ 24 ГОДИН.**

● Стандартна доза крові, яку беруть при донорстві – це **450 МЛ** (без урахування крові, узятій для аналізів (до 40 мл).

● Загалом людина втрачає **7-13%** від загального об'єму крові, але кількість клітин крові не знижується до загрозливого рівня внаслідок здавання такої дози. **ТОМУ ЦЕ Є БЕЗПЕЧНО!**

● Наступна донорство крові можлива лише **ЧЕРЕЗ 60 ДНІВ.**

Більше
фото та
відео тут



ЛЮДИНА МОЖЕ СТАТИ ДОНОРОМ, ЯКЩО:



МАЄ ВІК 18 РОКІВ І СТАРШЕ



МАЄ ГАРНЕ ЗДОРОВ'Я



НЕМАЄ ПРОТИПОКАЗАНЬ



МАЄ ДОКУМЕНТИ ТА МІСЦЕ РЕЄСТРАЦІЇ

КОГО ВРЯТУЄ ВАША КРОВ?



ВАГІТНІ



ПАЦІЄНТИ ПРИ ОПЕРАЦІЯХ



ДІТИ



ПОСТРАЖДАЛІ У КАТАСТРОФАХ



ОНКОХВОРІ

ДОГЛЯД ЗА ПОЛУНИЦЕЮ ПІСЛЯ ПЛОДОНОСІННЯ ДЛЯ ГАРНОГО ВРОЖАЮ НА НАСТУПНИЙ РІК

Врожай полуниці вже зібрали. Саме час подбати про врожай наступного року. Для цього варто приділити увагу кущам полуниці

Як обрізати полуницю

Приблизно через 10-12 днів після збирання врожаю потрібно видалити старе відмерле листя на полуниці та вуса, які ви не збираєтеся використовувати для розмноження, засохлі квітконоси. Тобто провести санітарну обрізку.

На рослині необхідно залишити два-три свіжих, молодих листочки, що знаходяться в центрі розетки. Зрізати все листя важливо ще й для полегшення боротьби зі шкідниками чи хворобами. Бажано залишити "пеньочки" приблизно два-три см завдовжки.

Чим підживити полуницю після плодоношення

Після того як зібрано врожай полуниці та проведено обрізку листя, полуницю потрібно удобрити азотом, щоб вона наростила листя до зими і перезимувала у такому вигляді.

Можна використовувати Карбамід (1 ч. л. на 10 л води) або комплексне добриво зі значним вмістом азоту (1 ст. л. на 10 л води).

Також підійде рідке добриво на основі попелу. Для цього беремо 1-1,5 склянки попелу, розводимо в 10 л води і настоюємо один-два дні. Потім отриманий розчин



нейтралізуємо, додаючи до нього 9% оцет. Таке підживлення краще використовувати в кінці літа або восени.

Полив

Також полуницю після плодоношення потрібно не забувати поливати. Якщо періодично йде дощ, поливати слід раз на тиждень, а якщо погода спекотна – раз на п'ять днів.

Особливу увагу потрібно приділити також ремонтантній полуниці – сорту, який отримав свою назву за здатність давати кілька врожаїв на рік (з кінця травня до перших заморозків). Таку полуницю після першого плодоношення необхідно мінімально обрізати (видалити пошкоджене листя), обробити, якщо потрібно, від шкідників та внести добрива. У липні ремонтантну полуницю можна підживити Карбамідом, а за два-три тижні – комплексним добривом.

ЯК ЗБЕРЕГТИ ПРОДУКТИ ПІД ЧАС БЛЕКАУТІВ

Вимкнення холодильників під час тривалих відключень світла може призвести до псування готової їжі. Ми зібрали поради незламних українців, як зберігати продукти харчування під час блекаутів

- Майте запас круп, макаронних виробів, борошна, олії. Вони залишаються придатними для споживання протягом тривалого часу і не вимагають особливих умов для зберігання.

- З молочних виробів добре зберігається молоко в тетрапаках, сири у вакуумному пакуванні, сухе або згущене молоко.

- Обирайте продукти тривалого зберігання - наприклад, рибні, м'ясні чи овочеві консерви, фрукто-ві пюре, паштети.

- М'ясо – краще тушковане, в'ялене, у вигляді консервів із крупами чи бобовими.

- Все, що запечене, зберігається краще, ніж варені страви.

- За можливості, скористайтеся домашнім вакуумним пакувальником.

- Сухі сніданки, супи в брикетах, каші, страви швидкого приготування, які достатньо залити окропом, можуть стати у нагоді для тамування голоду.

- Щоб морозильна камера довше тримала холод, в ній повинно бути якнайменше порожнього місця. Покладіть у неї кілька пляшок чи пакетів з водою або крутим солоним розчином. Вони уповільнять розморожування продуктів. Ну і, звісно, акумулятори холоду, які використовують для термосумок.

- Те ж саме правило працює і для холодильників – чим більше в них продуктів, тим довше вони тримають охолодження. Можна заповнити холодильник ємностями з домашнім варенням, соліннями, пляшками із замороженою водою.

- Порада від туристів – загор-



ніть заморожене м'ясо у плівку та фольгу (можна кілька шарів).

- У морозильнику можна зберігати не лише сирі продукти чи напівфабрикати, але й вершкове масло, готові м'ясні страви, хліб.

- Якомога рідше відкривайте холодильник під час відключення світла, щоб не запускати в нього тепло.

- Готуйте на один прийом їжі і одразу споживайте.

При перших ознаках харчового отруєння – одразу звертайтеся до лікаря.

І пам'ятайте: у нас світла немає тимчасово, а ворогу навіки нічого не світить.

КОЛИ БАНАНИ НЕБЕЗПЕЧНІ: ЧИ МОЖНА ЇСТИ УЛЮБЛЕНИЙ ФРУКТ ЩОДНЯ

Банани — не просто солодкий фрукт, а джерело користі та енергії. Але не слід зловживати улюбленим фруктом

Банани містять більше калорій, ніж багато інших фруктів — близько 100 ккал на один середній плід. Однак це не означає, що їх потрібно обмежувати. Вони є гарним джерелом енергії та поживних речовин.

Калорійність — це лише один із факторів, який слід враховувати при вживанні будь-якої їжі. Банани також багаті на калій, вітамін В6, клітковину та інші корисні поживні речовини. Для людей, які стежать за вагою, важливо дотримуватися помірності. Пара бананів на день цілком достатньо, щоб отримати заряд енергії та поживних речовин, не

ризикуючи набрати зайві кілограми.

Хоча банани й не такі багаті на поживні речовини, як деякі інші фрукти та овочі, вони все ж таки містять ряд корисних компонентів: калій, вітамін В6, клітковину, магній, марганець, вітамін С та інші мікроелементи.

Важливо їсти банани в міру, а також вживати достатньо води та інших продуктів, багатих на клітковину. Клітковина допомагає регулювати роботу кишківника. Однак, як і з будь-якою їжею, важливо не переїдати банани. Надмірне вжи-



вання може призвести до дискомфорту в животі, здуття та інших проблем із травленням.

Банани містять триптофан — амінокислоту, яка є попередником серотоніну, гормону, що регулює сон. Однак вміст триптофану в бананах досить низький, тому навряд чи вони зможуть суттєво вплинути на вашу сонливість.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

ЗЕЛЕНИЙ БОРЩ ІЗ КРОПИВОЮ

Кропива – чудова альтернатива щавлю. З нею можна приготувати смачний зелений борщ

Складові:

- картопля – 4 шт.
- Кропива свіжа – 2 пучки
- куряча грудка – 300 г
- лавровий лист – 1 шт.
- цибуля ріпчаста – 1 шт.
- олія соняшникова рафінована – 2 ст. л.
- морква – 1 шт.
- перець запашний – 4 шт.
- перець чорний мелений – 1 дрібка
- сметана – 2 ст. л.
- сіль за смаком
- яйця курячі – 3 шт.

Варимо бульйон. Для цього беремо курячу грудку, миємо, заливаємо її трьома літрами води, додаємо запашний перець, лавровий лист, солимо за смаком. Доводимо до кипіння і варимо протягом 35-40 хвилин на повільному вогні, знімаючи пінку.

Готуємо засмажку. Цибулю чистимо, миємо, нарізаємо кубиками. Морквину чистимо, миємо, натираємо на великій тертці.



Розігріваємо сковороду з двома столовими ложками рослинної олії та обсмажуємо цибулю з морквою до рум'яного кольору.

Чистимо і нарізаємо картоплю. Паралельно відварюємо три яйця круто. Для цього потрібно опустити яйця в холодну воду та варити протягом 10 хвилин з моменту закипання. Нарізаємо яйця, що охолонули, кубиками.

Коли бульйон буде готовий, дістаємо грудку. Додаємо в бульйон картоплю і варимо 15-20 хвилин до готовності.

Підготуємо кропиву. Акуратно миємо рослину в рукавичках, щоб не отримати опіків, видаляємо коріння та крупно нарізаємо.

Коли картопля звариться, додаємо до неї кропиву та варимо близько п'яти хвилин.

У готовий бульйон додаємо засмажку, порізані яйця, сіль та перець за смаком і варимо ще приблизно одну-дві хвилини.

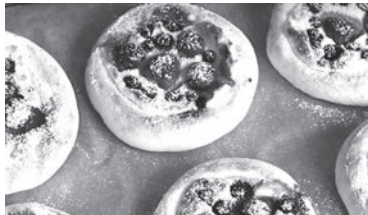
Дістаємо борщу настоятися та подаємо на стіл теплим зі сметаною.

ВАТРУШКИ З ЧЕРЕШНЕЮ ТА ПОЛУНИЦЕЮ

Складові:

- 200 мл молока
- 400-450 г борошна
- 10 г сухих дріжджів
- по 1 ч. л. розпушувача та ванільного цукру
- 4 ст. л. цукру
- 0,5 ч. л. солі
- 1 яйце
- 100 г кисломолочного сиру
- по 2 ст. л. вершкового масла та олії
- Начинка:
- 2 ст. л. цукру та сметани
- 2 ч. л. крохмалю
- по 1 склянці черешні та полуниці
- цукрова пудра
- 1 жовток для змащування пірижків

Замість м'яке еластичне тісто, накрийте рушником і поставте в тепле місце на 1 год., щоб піднялося. Тісто має збільшитися удвічі.



У глибокій посудині окремо змішайте черешню, цукор, крохмаль, сметану, а також полуницю, цукор, сметану, крохмаль.

Обіміньте тісто, що підійшло. Розділіть його на 8-10 шматочків, сформуйте кульки і дайте тісту відпочити п'ять хвилин.

Далі сформуйте ватрушки, викладіть на деко, змастіть жовтком, за бажання притрусіть штрейзелем.

Залиште сформовані ватрушки підходити ще на 10 хв.

Випікайте за температури 180°C 15-20 хв.

Готові ватрушки притрусіть цукровою пудрою!

ЯК ПРАВИЛЬНО ЇСТИ СОЛОДКЕ

Ніколи не їжте солодке на голодний шлунок! Ніколи.

Солодке не може бути самостійним перекусом, ні у дорослих, ні в жодному разі у дітей.

Десерт має бути десертом і подаватися після основного прийому їжі. При цьому він має бути невеликого розміру! Таким чином, цукор все ж таки не одразу



потрапить у кров, що не викличе різких стрибків інсуліну.

Перед десертом у вашому прийомі їжі мусить обов'язково бути клітковина. Саме вона уповільнює всмоктування вуглеводів. І таким чином, швидкий вуглевод перетворюється на повільний.

Вуглеводи – це енергія. Щоб вона не виходила нам «боком», її краще одразу ж утилізувати! Після десерту відійдіть у затишне місце та присідайте 20-25 разів. У присіданнях задіяні наші найдовші м'язи.

АМЕДА ГРУП
ЗАКУПІВЛЯ
МЕДУ ОПТОМ

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

ПРОГРАМА МЕДИЧНИХ ГАРАНТІЙ - НА ЩО МАЄ ПРАВО ПАЦІЄНТ

Кожен українець має змогу потрапити до лікаря, незалежно від місця перебування та наявності декларації

Перелік безкоштовних послуг, на які має право кожен пацієнт:

- екстрена медична допомога;
- первинна медична допомога;
- спеціалізована медична допомога;
- паліативна медична допомога;
- реабілітація у сфері охорони здоров'я;
- медична допомога дітям до 16 років;
- медична допомога у зв'язку з вагітністю та пологами;
- вакцинація згідно з календарем профілактичних щеплень;
- програма "Доступні ліки".

Якщо ви є внутрішньо переміщеною особою, вам НЕ потрібно переукладати декларацію, достатньо звернутися по допомогу напряму в найближчий медичний заклад.

Дистанційно ваш сімейний лікар або педіатр може:

- проконсультувати;
- виписати електронний рецепт, створити електронне направлення до лікаря спеціалізованої допомоги;
- направити на безкоштовні базові тести та аналізи.
- Перелік безкоштовних базових тестів та аналізів, які можна отримати через сімейного лікаря:
- загальний аналіз крові з лейкоцитарною формулою;
- загальний аналіз сечі;
- рівень глюкози у крові;
- загальний аналіз холестерину;
- тест на вагітність;
- тест на ВІЛ;
- тест на вірусні гепатити;
- тест на тропонін;
- тест на COVID-19.

Важливо: якщо ви чи ваша дитина за термінами потребує вакцинації або пропустили планову вакцинацію за календарем щеплень, її можна надолжити. Для цього достатньо звернутися до сво-



го сімейного лікаря/педіатра або до найближчого закладу охорони здоров'я. Якщо ваші права було порушено, ви або ваші близькі можуть поскаржитися на неправомірні дії лікаря як на місцевому рівні, так і в Національну службу здоров'я України (НСЗУ):

Безоплатні обстеження у сімейного лікаря

Кожен пацієнт, який підписав декларацію з сімейним лікарем, має право безоплатно отримати певні лабораторні та діагностичні дослідження

Безпосередньо на прийомі лікар може оглянути пацієнта, провести скринінг та зробити швидкі тести на інфекційні захворювання.

Безоплатно можна пройти:

- інструментальну діагностику: електрокардіографію, пікфлуометрію (пікову швидкість видиху для оцінки дихальної системи), вимірювання гостроти зору, слуху;
- отримати направлення для консультації з лікарем-спеціалістом;
- скринінг на наявність розладів психіки та поведінки;
- скринінгове обстеження на виявлення ВІЛ, туберкульозу, гепатитів, інфекцій, які передаються статевим шляхом.

Які аналізи безоплатні:

- загальний аналіз крові, сечі;
- аналіз рівня холестерину;
- аналіз рівня глюкози в крові.

Для проведення лабораторних досліджень лікар виписує направлення на обстеження.

Не потрібно додатково платити за витратні матеріали!

Пробірка для аналізу крові, рукавички, шприци, спиртові серветки — все це входить до вартості послуг Програми медичних гарантій і оплачується Національною службою здоров'я України.

КУНЖУТ І НАСІННЯ ЛЬОНУ: ЗАХИСТ ВІД ВАЖКИХ ХВОРОБ

У лляному і кунжутному насінні міститься найбільше лігнанів, які мають протипухлинну та естрогенну активність, а також є антиоксидантами

Лігнани надають:

- протизапальний ефект;
- антиканцерогенний (в особливості пухлини грудей і простати);
- підтримують здоров'я судин;
- джерело клітковини (активують безліч ензимів у печінці для виконання фізіологічного детоксу).

Дієтологи рекомендують перетирати кунжутне і лляне насіння в пасту, якою можна поливати овочі: броколі, брюссельську капусту, моркву, селеру. Для цього кунжут і льон можна подрібнити за допомогою кавомолки, розм'якшити порошок водою або кокосовою олією. Додайте подрібнений кунжут до салатів.

Також можна подрібнене насіння додавати у смузі з ягід або какао. Подрібнений кунжут або льон можна також використовувати в якості корисної добавки в десерти, випічку, сирники тощо.

Як не слід вживати насіння кунжуту і льону

Не поспішайте страви насінням у цілісному вигляді.

ШКІРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ В ЛІТНЮ СПЕКУ

Як себе захистити

Літній одяг досить відкритий, а значить, шкіра піддається сильному впливу навколишнього середовища. Саме тому в спекотний період часто з'являється кропив'янка, сонячна алергія та опіки

Кропив'янка

Кропив'янка — це шкірний висип, який проявляється червоними сверблячими горбиками на шкірі. Захворювання буває різних видів, але найчастіше виникає фізична кропив'янка, викликана контактом із подразником.

Фізична кропив'янка викликана безпосереднім впливом на шкіру холоду, спеки, сонця, тиску, підвищеного потовиділення. Зазвичай висип з'являється безпосередньо в місці впливу протягом декількох годин.

Специфічного лікування кропив'янки немає. Після огляду лікар швидше за все призначить антигістамінні препарати.

Рекомендується одягатися у вільний одяг із натуральних тканин, який не буде провокувати подразнення. Також можна використовувати прохолодні компреси, щоб знизити свербіння.

«Сонячні» проблеми

Ще одне потенційне джерело проблем зі шкірою — це прямі сонячні промені. Щоб уникнути сонячних опіків, лікарі рекомендують у літній період обов'язково використовувати сонцезахисний засіб із фактором захисту (SPF) не менше за 30, і не важливо, їдете ви на пляж або вийшли на прогулянку в парк.



Перед вибором засобу прочитайте склад. Віддавайте перевагу тому захисту, в якому містяться оксид цинку або діоксид титану, оскільки вони не викликають подразнення і є найбільш безпечними і для дітей, і для дорослих.

Якщо ж ви все-таки отримали сонячний опік, можна прикласти холодний компрес, нанести крем з пантенолом або соком алое. Якщо на шкірі з'явилися пухирі, що супроводжуються підвищеною температурою, можна використовувати жарознижувальне та стежити за тим, щоб людина пила багато води.

Крім опіків, ультрафіолетові промені можуть викликати і так звану сонячну кропив'янку. Це дрібна висипка, яка проявляється на шкірі після тривалого впливу сонця. Вона може супроводжуватися свербінням, печінням і набряком.

Зазвичай сонячний висип не потребує лікування і минає за 10-14 днів за обмеженого перебування на сонці. Однак якщо вона викликає сильне свербіння або підвищену температуру, варто звернутися до лікаря.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

ПЛАЗМОЛІФТІНГ ХРЕБТА!

Кісткові тканини в нашому організмі схильні до оновлення, проте з плином часу ці процеси істотно сповільнюються, переходячи в процеси деструкції. Для зміцнення кісткової тканини, а також при захворюваннях хребта, при артрозах і артритах успішно використовують введення аутоплазми. Власна плазма пацієнта усуває ознаки запальної реакції, прискорює відновлення тканин.

Терапія остеохондрозу за допомогою Plasma LIFT — на сьогоднішній день, мабуть, найбільш перспективний метод. Після проведення схеми плазмотерапії не тільки зникає хворобливість в хребті і знімається м'язовий спазм, але і відновлюються поверхні кісток і дисків.

Зношування дисків і вікові зміни в них, неправильне положення хребта і підвищене навантаження на нього з часом послаблюють диски і фасеточні хребцеві суглоби, що призводить до дегенеративних порушень. Такий процес провокує болі в спині, створює функціональний дискомфорт. PRP дозволяє відновити рухливість у хребті, повернути йому гнучкість і амортизуючу функцію. Тканини хребетного столба починають отримувати поживні речовини і вологу, що значно покращує стан пацієнтів.

Тривалість лікування і кількість процедур може визначити тільки лікар, залежно від стану хребта і від тяжкості патології.

Мабуть, більшість людей періодично страждають від хворобливих відчуттів в області спини, від суглобного болю. Такий біль може бути пов'язаний з ортопедичними патологіями, травмою, з дегенеративними порушеннями в кістковій і хрящовій тканинах.

Найчастіше захворювання протікає тривало і без адекватного лікування, що згодом значно ускладнює боротьбу з патологічним процесом. Єдиним виходом в таких ситуаціях стає оперативне лікування, так як консервативно проблему вже не вирішити. З цієї причини лікарі наполягають на тому, щоб будь-яке захворювання, в тому числі і опорно-рухова патологія, повинні бути проліковані вчасно.



ЛІЦ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571 070

При навіть незначних болях і тим більше обмеженні рухливості в суглобі слід звернутися за допомогою до фахівця

Процедура вважається відмінним профілактичним засобом.

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

Лікар Владимиров 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

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

82 000 переглядів сторінок на сайті

22 470 відвідувачів за місяць

749 унікальних відвідувачів на день

онлайн

ЯК ЗАКОХАТИСЯ У ЧИТАННЯ

Книжкова блогерка радить читати сучасну літературу

Книжкова блогерка з Кременчука Марина Куркач пропонує читачам газети «Для дому і сім'ї» чергову добірку книг, які варто прочитати. Адже сучасна художня література українських та зарубіжних авторів спонукає миттєво закохатися у читання

Міла Іванцова «Намальовані люди»

Книга української письменниці, у якій змальовано події зими 2013-2014 р. Про Майдан та антимайдан, про звичайних людей, які опинилися у вирі сучасної історії. Життєвий досвід кожної людини унікальний й неповторний, саме в цьому його цінність. Події, описані в творі, поєднують у собі вигаданий сюжет, у якому подекуди з'являються історії реальних людей, які мужньо тримали оборону протягом Революції Гідності. Україна та Київ, сила мужності та кохання, людяність та любов, буденність та важливі зміни. Неперевершений роман, який точно заслуговує на увагу широкого кола читачів.

Розі Волш «Сім щасливих днів»

Тривалий шлюб Сари завершується розлученням, та майже одразу вона зустрічає Едді. Щасливі та закохані вони проводять разом тиждень. Далі на Сару чекають справи, а Едді летить у відпустку. Розлука мала тривати недовго, однак чоловік зникає, так і не зателефонувавши Сарі з аеропорту, як обіцяв. Жінка щосили намагається зрозуміти, що сталося з її коханим та чому він так вчинив. У пошуках правди їй доведеться зануритися в трагічні події дев'ятнадцятирічної давнини і наново їх згадати. Збіг обставин чи все ж таки доля звела їх разом? Чудовий роман, який тримає в напрузі до останньої сторінки.

Аньес Мартен-Люган «Вибачте, на мене чекають»

Яель - жінка, яка не уявляє себе без шалених навантажень роботою та без чіткого графіку щоденних звичок. «Вибачте, на мене чекають» - фраза, яка стала для неї буденною. Шеф ось-ось запропонує їй стати партнером агенції, для клієнтів вона - краща з кращих. От тільки рідні не можуть змиритися з її одержимістю роботою. Вона прагне успіху і не хоче присвячувати

свій час створенню сімейного затишку, якого не потребує. Можливо, все було б інакше, якби Марк раптово не зник з її життя 10 років тому. Якщо ви скупили за справжню життєву історію з реалістичними персонажами, раджу звернути увагу на цю книгу.

Алі Гейзелвуд «Гіпотеза кохання»

Роман, який став миттєвим бестселером і TikTok-сенсацією. Олівія Сміт - біологиня, вона працює над дослідженнями, які допоможуть діагностувати рак підшлункової залози на ранніх стадіях. Професор кафедри Адам Карлсен має досвід та успіхи в науці, але завдяки своїй прискіпливості для аспірантів став гіршим за нічні жахіття. Їх обох цікавить лише наука, але щоб допомогти один одному, вони домовляються про фальшиві стосунки, які виявляться сильнішими за гіпотезу кохання. У достатньо романтичному творі з легким сюжетом авторка зачіпає тему гендерних стереотипів і дискримінації жінок у галузях STEM, що робить його ще цікавішим.

Анна Петрів «Несамовитий»

Події відбуваються у Львові і в Коломиї. Ігор Хорунжий має військовий досвід, працює слідчим. Софія займається адвокатською практикою та захищає успішного актора, якого звинувачують у вбивстві. Колись Софія та Ігор були одногрупниками, колись вони кохали одне одного, але війна внесла зміни у їхнє життя. Через багато років їм доведеться працювати разом над складною справою, намагаючись не зачіпати спільне минуле. Роман про те, що, незважаючи на химерні ігри долі, треба завжди плекати в собі людяність, дотримуватися обіцянок та довіряти людям. Книга написана сучасно, талановито й цікаво.

Євгенія Кузнєцова «Спитайте Мієчку»

Душевна історія про жінок, які повертаються у місце свого дитинства для того, щоб розібратися у своїх почуттях та ухвалити важливі для себе рішення. П'ять жінок однієї родини різного віку, з різними бажаннями та звичками, дуже близькі між собою. Для кожної героїні відпочинок у будинку бабусі упродовж літа матиме своє особливе значення та вплине на їхнє майбутнє. Книга припадає до смаку багатьом читачам, бо має теплу родинну атмосферу, своєрідних персонажів, дотепний гумор та емоційний перебіг подій.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

24 ЧЕРВНЯ. 18 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.38
МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ (6.18)

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

25 ЧЕРВНЯ. 19 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 0.00
МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ

Спадаючий Місяць. Відкладіть усі важливі справи, якими б не відкладними вони вам не здавалися. Побудьте наодинці з собою. Краще, чим можна зайнятися, - рутинні справи.

26 ЧЕРВНЯ. 20 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. - -
МІСЯЦЬ У РИБАХ (9.11)

Спадаючий Місяць. Плавний і гармонійний день, час милосердя, терпіння і духовного перетворення. Практичні зусилля не дадуть особливих результатів.

27 ЧЕРВНЯ. 21 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 0.18
МІСЯЦЬ У РИБАХ

Спадаючий Місяць. Це день прояву мудрості. Зважтеся на нестандартні рішення, вони принесуть добрі результати. Ніяких планів сьогодні краще не будувати.

28 ЧЕРВНЯ. 22 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 0.33
МІСЯЦЬ У ОВНІ (12.51)

Спадаючий Місяць. Критичний день, один із найскладніших у місяці. Обмежте спілкування, контролюйте емоції. Остерігайтеся непорозуміння, пов'язаних із рішеннями керівництва

29 ЧЕРВНЯ. 23 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 0.47
МІСЯЦЬ У ОВНІ.

Третя чверть наст. о 00.56. День пов'язаний з пробудженням сил природи. Вважається, що на людину може зійти одкровення. Не вдавайтеся до смутку або неробства.

30 ЧЕРВНЯ. 24 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 1.01
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ (15.03)

Четверта фаза. Спадаючий Місяць. Це день самотності і зосередження, який вимагає розсудливості і раціональності. Ідеальний час самопізнання, заглиблення у свій внутрішній стан.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 24 ДО 30 ЧЕРВНЯ

ОВЕН

Тиждень виявиться яскравим, динамічним і продуктивним. Ви багато спілкуватиметесь, але не поспішайте записувати в друзі нових знайомих.



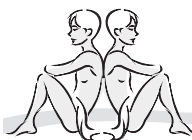
ТЕЛЕЦЬ

Цей тиждень буде сприятливий для вирішення старих проблем. Намагайтеся бути стриманими і не псувати відносини з начальством.



БЛИЗНЮКИ

Тиждень обіцяє бути вдалим, але за умови, що ви перестанете витати в хмарах і почнете поєднувати підказки інтуїції з реальними можливостями.



РАК

Цього тижня настрої (та і стан) може виявитися абсолютно неробочим. Намагайтеся зібратися, оскільки саме зараз ви зможете вирішити навіть найскладніші, здавалося б, проблеми у професійній сфері.



ЛЕВ

Цього тижня можливе знайомство з цікавими людьми. Прислухайтеся до випадково отриманих порад. Життя відкриє перед вами нові перспективи в роботі.



ДІВА

Намагайтеся запланувати на тиждень. Захистіть себе від непотрібних контактів, вони не принесуть вам нічого, окрім розчарування.



ТЕРЕЗИ

Скромність прикрасить вас і позбавить від непорозуміння і конфліктних ситуацій. А ось за свої права доведеться боротися.



СКОРПІОН

На початку тижня спробуйте бути пунктуальнішими і не спізнуйтеся на роботу. Якщо ви кудись вирушаєте, то приходьте в потрібне місце заздалегідь.



СТРІЛЕЦЬ

Якщо довгоочікувана відпустка попереду або вже починається, від їзд призначайте або на понеділок, або на вихідні. Першу половину тижня вас радуватимуть зустрічі з друзями.



КОЗЕРІГ

У першій половині тижня будьте обережніші в діях і висловлюваннях про своє ставлення до чого-небудь. У понеділок вірогідні конфліктні ситуації.



ВОДОЛІЙ

Цей тиждень подарує нові сили для досягнення поставленої мети. Настає дуже важливий період, протягом якого вас чекає значне просування у справах.



РИБИ

Перша половина тижня буде продуктивніша, ніж друга, тому всі важливі справи краще планувати на початку цього періоду.



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 12.06.2024р.
Замовлення № 13118
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

Свідцтво 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

КОЛИ І ЯК
СВЯТКУВАТИ
ТРІЙЦЮ?

Трійця, або П'ятидесятниця – це світле і радісне свято, яке знаменує собою прихід Святого Духа і народження Церкви. Це час для духовної єдності, радості та сімейного тепла.

Трійця у 2024 році в Україні відзначається 23 червня. Її святкують на 50-й день після Великодня. Традиційно святкування Трійці триває цілий тиждень, починаючи від неділі.

За церковними переказами, на 50-й день після воскресіння Ісуса Христа перед його учнями з'явився Святий Дух. Це свідчило про настання П'ятидесятниці, або Трійці, коли апостоли отримали від нього дар зцілення та мови, що допомогло їм поширювати християнство по всьому світу.

У цей свяятий день у храмах відбуваються урочисті богослужіння та великі вечірні служби. Основними символами свята є зелені гілочки берези та інших дерев, якими прикрашають будинки і церкви. Вважається, що ці гілочки привертають добробут та щастя в дім.

Після церковної служби люди зазвичай збираються разом у гості або вдома, де вони пригортають друзів та родину великим святковим короваєм, накривають пишний стіл та спільно насолоджуються обідом у дружній атмосфері.

На свято Трійці діє низка традицій та звичаїв, які відображаються в побуті та культурі українського народу.

Так, згідно з народними віруваннями та традиціями, **на Трійцю не рекомендується:**

- працювати (вважається, що земля в цей день «відпочиває», тому не можна її турбувати);
- сваритися, лаятися та ображатися;
- вживати алкогольні напої;
- займатися ворожінням (хоча ворожіння на Трійцю й були популярними у наших предків, вважалося, що в цей день краще не вдаватися до подібних практик);
- купатися у водоймах: за народними віруваннями, в русальний тиждень (який починається з Трійці) русалки можуть затягнути людину під воду;
- вирушати в далеку подорож (у цей день краще залишатися вдома з рідними);
- влаштовувати гучні вечірки.

Традиції вірян у цей день:

- належить прикрашати будівлю зеленню, квітами та сезонними травами, зокрема стеблами лепехи (зелень символізує оновлення життя та присутність Святого Духа);
- у цей день також збирають дикі цілющі трави, які використовують для приготування лікувальних чаїв та засушують на зиму;
- в деяких регіонах запрошують священника додому для освячення колодязної води.

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

Мому сину-студенту, який отримує пенсію по втраті годувальника, виповнюється 19 років. Чи потрібно для продовження виплат надавати до Пенсійного фонду України довідку з вишу про факт навчання?

– Діти, які навчаються за денною формою навчання, зокрема у вищих навчальних закладах, мають право на отримання пенсії у зв'язку з втратою годувальника до закінчення навчальних закладів, але не довше ніж до досягнення ними 23 років (стаття 36 Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування»).

Виплата на наступний навчальний рік продовжується на підставі даних про навчання за денною формою, отриманих Пенсійним фондом України з Єдиної державної електронної бази з питань освіти автоматично, тобто без необхідності надання довідки закладу освіти про продовження навчання.

Чи можна благодійну пенсійну пожертву зробити від імені товариства з обмеженою відповідальністю?

– До фінансування пенсійних виплат на благодійній основі може долучитися будь-яка юридична або фізична особа.

Для здійснення благодійної пожертви не потрібно подавати жодних документів та відвідувати державні установи.

Зробити пожертву можна, скориставшись вебпорталом електронних послуг Пенсійного фонду України.

Як автовласникам зареєструвати ГБО? Що потрібно?

– Як повідомляє канал «Ти ж юрист», після переобладнання авто у 10-денний термін його необхідно перереєструвати в сервісному центрі МВС. Для отримання послуги потрібно мати талон попереднього запису. Онлайн запис можна здійснити на сайті Головного сервісного центру МВС.

Також талон на перереєстрацію транспортного засобу можна взяти безпосередньо в терміналі, що розташований у приміщенні сервісного центру МВС.

Для перереєстрації автомобіля після встановлення ГБО особи треба надати такі документи:

- паспорт громадянина України;
- ідентифікаційний номер;
- наявне свідоцтво про реєстрацію транспортного засобу;
- акт приймання-передачі авто;
- свідоцтво про погодження конструкцій;
- сертифікат відповідності.

Після перереєстрації транспортного засобу власник отримує нове свідоцтво про реєстрацію автомобіля, де вноситься запис про встановлення на транспортний засіб газобалонного обладнання.

Нагадаємо, що наразі експертне дослідження не є обов'язковим. А тому наявність автомобіля не є обов'язковою. Тому експертне дослідження проводиться за бажанням власника транспортного засобу.



В березівському лісі дядько Павло і племінник Олександр, 1961 рік

Як батькам змінити прізвище дитини?

– Згідно з Сімейним кодексом прізвище дитини визначається за прізвищем батьків. Якщо мати, батько мають різні прізвища, прізвище дитини визначається за їхньою згодою. Дитині можуть присвоїти подвійне прізвище, утворене шляхом з'єднання їхніх прізвищ.

РОБОТИ УЧАСНИКІВ
ЛІТЕРАТУРНОГО КОНКУРСУМІЙ ПЕРШИЙ ДЕНЬ
ПО ВІЙНІ

Мрію: ночі тихі...
І сні... Не сірі – кольорові!..
У небі місяць ясноликий
Зорі співає колискову...

...Ось гомінким пташиним співом
Ввірвався ранок до кімнати...
І небо лагідне, не гнівне
Від лютих пострілів гармати...

Лелеча пара й лелечатка
Вітають день у льолях білих...
З розлуки довгої внучатка
Немов завмерли у обіймах...

...Малюю зливи срібною косою
(Вони змивають сум і горе!)
І сонечко у високості
Над полем ніжним, неозорим...

...Малюю день благословенний,
Росою вмитий... Не сльозами!
І щастя... Бо з доріг воєнних
Вже дочекалась сина мама...

...Малюю птахів у блакиті,
Обличчя світлі, розвеснілі...
...А з неба тихо, мов молитва:
– Ти вір! Я збудуся! Твоя мрія...

Вікторія ГАЛІЧА

Нагадаємо, взяти участь у конкурсі «Мій перший день по війні» можуть усі бажаючі. Для цього треба надіслати свої доробки у будь-якому жанрі та стилі: проза, вірш тощо на електронну пошту gazetakremenchuk@gmail.com

Також сімейним законодавством передбачена можливість батькам у подальшому змінити прізвище дитини.

Підстави для зміни прізвища дитини батьками можуть бути:

- у разі зміни прізвища обома батьками змінюється прізвище дитини, яка не досягла семи років. Якщо ж дитина досягла семи років, то прізвище змінюється за її згодою.
- у разі зміни прізвища одного з батьків прізвище дитини може бути змінено за згодою обох батьків та за згодою дитини, яка досягла семи років.
- за заявою батьків або одного з них, якщо другий помер, оголошений померлим, визнаний неіснуючим або безвісно відсутнім.

Після подачі необхідних документів: заява про зміну прізвища малолітньої дитини; паспорт; свідоцтво про народження; інші документи, необхідні для розгляду заяви та вирішення питання по суті, відбувається розгляд у термін, що не перевищує трьох місяців з дня подання відповідної заяви до відділу ДРАЦС.

ПОДЯКА ВІД ЧИТАЧКИ

7 червня ми з онуком і багатьма кременчужанами проводили в останній путь нашого дорогого сина Олексія Вавелюка. Він героїчно поліг при виконанні бойового завдання 30 травня біля міста Красногорівка Донецької області.

Важко передати словами відчуття, які назавжди поселилися в материнському серці з цією важкою втратою. Не дай Боже нікому знати, що таке ховати свою дитину. Це величезний біль.

За допомогу в організації поховання, за всі почесті, увагу, за організацію кафе, за все, що зробили для нашої сім'ї добрі люди: з його роботи, з моєї роботи, сусіди, знайомі, друзі, влада – всі, хто підтримував, допомагав, говорив – велика вам подяка! Без вас я ніколи б не впоралася з цим горем.

Вдячна кожній людині, яка була дотична до цього сумного заходу.

З повагою, мати полеглого воїна

СУДОКУ

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

ФОТО З АРХІВУ СІМ'І

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

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

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



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

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