

Рада може ухвалити законопроект про мобілізацію до кінця березня

с. 3

«Доступні ліки» тепер і в аптеках, розташованих у лікарнях



с. 2



Художниця Наталя Неділя мріє намалювати «щастя нашої Перемоги»

с. 4

Масляна іде, млинці з собою несе

Смачні рецепти млинців на молоці, воді та кефірі

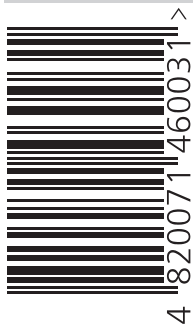


с. 13

Як не захворіти в громадських місцях та в транспорті під час епідемії грипу А



с. 14



# Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 10 грн.

№10 (1141), 7 березня 2024 року

## В УКРАЇНІ ЗНОВУ ХОЧУТЬ ЗАПРОВАДИТИ МОРАТОРІЙ НА ВІДКЛЮЧЕННЯ КОМУНАЛЬНИХ ПОСЛУГ БОРЖНИКАМ

Депутати розглядають можливість запровадження нового мораторію на відключення комунальних послуг за боргованості

Щоправда, згідно із зареєстрованим у Верховній Раді законопроектом, від відключення світла, газу та води планується захистити лише осіб, які належать до вразливих соціальних категорій. Про це свідчить текст законопроекту, внесеного до Верховної Ради.

В умовах війни держава прагне надати підтримку тим, хто зазнає труднощів з оплатою рахунків за комунальні послуги. До них належать:

- особи з інвалідністю;
- непрацюючі пенсіонери;
- сім'ї з низьким прибутком;
- багатодітні сім'ї.

Введення такого мораторію передбачається лише на період дії воєнного стану на території України.

Слід зазначити, що з лютого поточного року постачальники комунальних послуг почали відключати світло, воду та газ боржникам.



### БОРГИ ЗА КОМУНАЛКУ



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.



### ПАЛИВНІ БРИКЕТИ

З деревини, або лушпиння соняшника, в мішках по 30 кг.

067 951 20 88

Доставка з нашого складу: с. Садки, вул. Нерудна, 35/2.

### ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В «ОКУЛЮС»

РОБИМО РОЗСТРОЧКУ

КРЕМЕНЧУК, вул. Героїв УПА 11-А (колишня вулиця Гвардійська) тел. 068-022-33-88



ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ

ВІД 7500 ГРН

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПРЕД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн

privatka.ua

ПОДАВАЙТЕ ОГОЛОШЕННЯ В ГАЗЕТУ НЕ ВИХОДЯЧИ З ДОМУ

privatka.ua



### ПАМ'ЯТНИКИ

ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ ОФОРМЛЕННЯ ПАМ'ЯТКОЮ

Портрет на камені Фотомаля. Пам'ятники з мармурової крихти - від 1500 грн. Пам'ятники з граніту - від 6400 грн. м.Кременчук, вул. Київська, 3 т. (067) 723-19-79 master-pamyatniki.com.ua



\* пенсіонерам - знижка 5%

### ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ

- Встановлення
- Зберігання
- Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ. ВІЇЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 063 939 99 77

### ФАСАД

салон вікон та дверей



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

ЗАМІР БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

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



Віримо в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

### ВІКНА ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗИ ТА РОЛЕТИ

ЗНИЖКИ, ЯКІ ЗІГРІВАЮТЬ!



РОЗСТРОЧКА БЕЗ % від виробника до 6 місяців

Instagram \_intera\_lux\_

м.Кременчук, пр. Свободи 32

096 099 46 52 050 054 05 95

https://interalux.net

### БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

OSB-10, ПРОФНАСТИЛ

КОЛЬОРОВИЙ,

ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЬОВИЙ ПЛОСКИЙ, ОЦИНК. ЛИСТ, ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛОЧЕРЕПИЦЯ, РУБЕРОЇД, ДВП, ГПСОКАРТОН, 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

## ЗАПРОШУЄМО НА ВИСТАВКУ ФІАЛОК!

Із 6 по 10 березня у Кременчуцькому міському палаці культури проходить виставка фіалок, яку організовує кременчуцький клуб «Фіалки Кременчука»



Це вже 13-та виставка квітів, яка проводиться у нашому місті. Перша відбулася одразу після відкриття клубу в 2011 році

— Ще два роки тому наш клуб об'єднав дуже багато любителів та поціновувачів цих чарівних квітів, але після початку повномасштабного вторгнення багато хто виїхав. Але ми продовжуємо проводити виставки. Особливо в цей складний час. Люди приходять, дивляться на квіти, спілкуються, розповідають один одному секрети вирощування фіалок, і тим самим лікують себе психологічно. Запрошую всі охочих відвідати виставку та насолодитися

розмаїттям квітів, — запросила Ірина Косогор, голова клубу «Фіалки Кременчука».

На виставці можна побачити багато різних сортів квітів, зокрема рідкісних. Також будуть представлені новинки.

— Зазначу, що протягом виставки проводиться безпрограшна лотерея. Тож усі, хто купуватиме квіти, візьмуть участь у розіграшу й отримають подарунки, — наголосила пані Ірина й запросила відвідати виставку.

З усіх питань можна звертатися за телефоном 067 90 68 302.

Миросяла УКРАЇНСЬКА

## У ДЕНЬ ПИСЬМЕННИКА ОБРАЛИ «КНИГУ РОКУ»

Кожного року 3 березня весь світ відзначає Міжнародний день письменника. В цей день у Кременчуцькій міській художній галереї пройшов святковий захід, на який зібралися автори й поціновувачі літератури



В рамках заходу був презентований альманах «Мости справедливості». Це збірник віршів і прози поетів і прозаїків двох міст-побратимів — польського Бидгоща і українського Кременчука.

До альманаху ввійшли твори кременчужан Володимира Шевченка, Тетяни Булат, Валерія Голуба, Бориса Кулика, Наталії Маєв-

ської та інших. Усі вони отримали авторські примірники Альманаху.

Крім того, під час урочистостей було проведено нагородження лавреатів першого конкурсу «Кременчуччина. Книга року». Цього разу ними стали Володимир Шевченко, Тетяна Булат, Миросяла Українська, Григорій Поліщук. Вони отримали Дипломи лавреатів конкурсу й пам'ятні подарунки.

## ЗИМУ ПЕРЕЖИЛИ НА ГАЗІ ВЛАСНОГО ВИДОБУТКУ

Україна пройшла зимовий період 2023/24, використовуючи газ лише власного видобутку.



Про це повідомив голова правління «Нафтогазу» Олексій Чернишов

«Ми пройшли зиму повністю на українському газі. Історична подія. 10 років тому в це ніхто б не повірив. Два роки тому, коли почалась повномасштабна війна,

у це теж складно було повірити», — зазначив посадовець.

Голова «Нафтогазу» водночас наголосив, що у плани компанії входить підтримувати тенденцію енергетичної незалежності України й надалі.

## ДЕРЖАВНА ДОПОМОГА ЗАМІСТЬ ПЕНСІЇ

### Хто має на неї право та як її отримати

**Альтернативою пенсійним виплатам для осіб, які з будь-яких причин не мають необхідного страхового стажу, є призначення державної соціальної допомоги відповідно до Закону України «Про державну соціальну допомогу особам, які не мають права на пенсію, та особам з інвалідністю»**

Про це повідомляють у Полтавській обласній військовій адміністрації. На сьогодні в Полтавській області таку допомогу отримують 7,5 тисячі осіб.

Право на призначення державної допомоги мають особи:

- які досягли 65 річного віку і не мають права на пенсію відповідно до законодавства;
- особа визнана особою з інвалідністю та не одержує пенсію або соціальні виплати, що призначаються для відшкодування шкоди, заподіяної ушкодженням здоров'я на виробництві, передбачені Законом України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» та допомогу відповідно до Закону України «Про державну соціальну допомогу особам з інвалідністю з дитинства та дітям з інвалідністю», одночасно є малозабезпеченою особою (крім осіб з інвалідністю І групи).

Тобто середньомісячний сукупний дохід яких за останні шість місяців або два квартали, що передують місяцю звернення за призначенням допомоги, не пе-



ревищує прожиткового мінімум для осіб, які втратили працездатність (2361 грн). Середньомісячний сукупний дохід визначається з урахуванням доходів членів сім'ї особи, яка звертається за призначенням допомоги.

Особам з інвалідністю І групи допомога призначається незалежно від розміру отриманого доходу.

Для призначення допомоги необхідно подати уповноваженій посадовій особі територіальної громади або ЦНАП, у містах обласного значення — до територіального управління соціального захисту населення відповідну заяву та декларацію про доходи та майновий стан осіб для призначення соціальної допомоги. При собі мати паспорт, трудову книжку та довідку про присвоєння реєстраційного номера облікової картки платника податків.

Важливо пам'ятати, що допомога призначається з дня звернення. При цьому у разі звернення за допомогою не пізніше трьох місяців з дня досягнення особами встановленого віку або встановлення групи інвалідності, відповідно допомога призначається з дня досягнення особами відповідного віку або встановлення МСЕК інвалідності особі.

Допомога виплачується у розмірі не меншому за прожиткового мінімум для осіб, що втратили працездатність (у 2024 році — 2361 грн).

— Особам, які не мають права на пенсію, допомога призначається й виплачується довічно, особам з інвалідністю — на строк встановлення групи інвалідності, — йдеться у повідомленні Полтавської ОВА.

Віктор КРУК

## АПТЕКИ У ЛІКАРНЯХ ПОЧИНАЮТЬ ПРАЦЮВАТИ ЗА ПРОГРАМОЮ «ДОСТУПНІ ЛІКИ»

Уже в березні всі аптеки в комунальних лікарнях Полтавщини почнуть працювати за програмою «Доступні ліки»

Про це розповів міністр охорони здоров'я Андрій Ляшко.

Аптеки в комунальних медичних закладах усіх областей відпускатимуть ліки, які держава гарантує для пацієнтів безкоштовно або з невеликою доплатою. Таким чином планують спростити жителям сіл доступ до програми «Доступні ліки», адже, за словами міністра, моніторинг виявив проблеми з

цим у багатьох населених пунктах.

— Спочатку ми попрацювали з обласними органами місцевого самоврядування, обласними радами, вказали їм на цей недолік і попросили вирішувати це в співпраці по договорах оренди. Не дуже сильно це відгукнулось, бо пішли юридичні бар'єри, вони не могли це ставити як вимогу в умовах. Тому ми вчергове внесли зміну до ліцензійних

умов на провадження господарської діяльності з аптечного бізнесу і зобов'язали аптеки, які розміщуються на території закладу охорони здоров'я, працювати з Програмою медичних гарантій, — сказав Віктор Ляшко.

У березні умовою продовження роботи аптек у лікарнях буде укладений договір на «Доступні ліки». Таким чином МОЗ хоче наблизити місце виписування й місце погашення рецепта.

Яна ГУДЗЬ

РЕКЛАМА. ОРІГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

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

**УТРИМАННЯ**  
**ВРХ**  
**ДОРОГО**  
Тел. 095-189-11-16

**ЗАКУПОВУЄМО**  
КОРОВИ • БИКИ  
ТЕЛИЦІ • КОНІ  
БАРАНИ  
Беремо дозори. Цілодобово  
098-100-18-13  
050-181-49-50

### СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... у Решетилівці, що на Полтавщині, з'явиться новий спиртзавод.

Завод з виробництва 12 тис. декалітрів спирту на місяць планують побудувати у Решетилівці. Він стане новою відокремленою філією садовничого товариства «Мрія». За словами представників компанії, виробництво натурального соку є сезонним бізнесом, ягоди та фрукти завод переробляє з червня по грудень. Далі з січня по червень обладнання майже не працює. Тому завод і компанія хоче трішки змінити напрямок виробництва.



... Полтавщина отримає 324 млн грн на реалізацію вісьмох ініціатив в області.

Субвенції на проекти області отримає в межах Надзвичайної кредитної програми для відновлення України. Гроші будуть спрямовані на реалізацію вісьмох ініціатив, зокрема у сферах освіти, медицини, адміністративних послуг та громадської інфраструктури. 160,8 млн грн скерують на реконструкцію та капітальні ремонти трьох обласних закладів. Ще майже 164 млн грн будуть розподілені між Кременчуцькою, Пирятинською, Лубенською та Миргородською громадами для реалізації проектів.



... вночі 1 березня на Полтавщині стався землетрус.

1 березня, о 2:22, на Полтавщині стався землетрус. Про це повідомили у Головному центрі спеціального контролю Національної системи сейсмічних спостережень. Епіцентр землетрусу знаходився у Решетилівському районі, на глибині 10 кілометрів. За класифікацією, цей землетрус належить до «ледве відчутних». Його могли відчувати люди, які перебували у спокійному стані у середині приміщення. Подібні за силою землетруси на території Полтавської області реєструвалися і раніше.



## РАДА МОЖЕ УХВАЛИТИ ЗАКОНОПРОЄКТ ПРО МОБІЛІЗАЦІЮ ДО КІНЦЯ БЕРЕЗНЯ

**Оновлений урядовий законопроект про мобілізацію (№ 10449) Верховна Рада може ухвалити у другому читанні до кінця березня. Очікувалося, що його затвердять раніше, але народні депутати внесли до законопроекту понад чотири тисячі поправок, і це гальмує його ухвалення**



Про це в інтерв'ю РБК-Україна розповів член парламентського комітету з питань національної безпеки, оборони та розвідки Федір Веніславський.

За його словами, до 4 березня мають підготувати порівняльну таблицю для цього законопроекту. А далі нардепи перейдуть до постатейного обговорення кожної поправки за участі нардепів, які її подавали. Він заявив, що комітет уже пройшов усі 16 блоків та розглянув перехідні та прикінцеві положення законопроекту.

За словами Федора Веніславського, парламентський комітет пропонує залишити у законопроекті норми щодо обмеження права фізичної особи в управлінні транспортним засобом, якщо військовозобов'язаний не оновлює свої військово-облікові дані, не стає на облік та ігнорує повістки.

А от пункт про блокування рахунків ухлянтів пропонують прибрати.

Також ймовірно не буде електронних повісток – реєстрацію в електронному кабінеті військовозобов'язаного пропонують зробити добровільною.

Члени комітету погодили залишити норми щодо зобов'язань органів державної влади, місцевого самоврядування, військових адміністрацій, підприємств, освітніх закладів та інших установ забезпечувати мобілізаційні процеси.

У законопроекті передбачається надати право працівникам ТЦК записувати процес вручення повістки на відео.

Усі аспіранти матимуть право на відстрочку від призову незалежно від форми навчання. А всі громадяни віком від 25 до 55 років, які після 24 лютого 2022 року вперше отримали інвалідність II та III групи, муситимуть пройти перегляд щодо придатності до військової служби на МСЕК.

Секретар парламентського комітету з питань національної безпеки, оборони та розвідки Роман Костенко зазначив, що члени комітету дійшли згоди щодо прикінцевих та перехідних положень, згідно з якими усі військовозобов'язані муситимуть протягом 60 днів із дня опублікування закону уточнити свою адресу проживання, номери засобів зв'язку, адреси електронної пошти та інші військово-облікові дані.

Для цього потрібно з'явитися до ТЦК і СП за місцем проживання або прийти до Центру надання адміністративних послуг. Для тих, хто перебуває за кордоном, уточнити свої облікові дані можна буде шляхом повідомлення на офіційну електронну адресу або номер телефону, зазначені на сайті ТЦК та СП. Також можна скористатися електронним кабінетом військовозобов'язаного.

Секретар парламентського комітету повідомив, що пропонують звільнити від мобілізації:

- жінки та чоловіки, на утриманні яких перебувають троє і більше дітей віком до 18 років, крім тих, які мають заборгованість зі сплати аліментів, сукупний розмір якої перевищує суму платежів за три місяці;
- жінки та чоловіки, які мають дитину або дітей віком до 18 років, якщо другий із батьків такої дитини або дітей помер, позбавлений батьківських прав, визнаний зниклим безвісти або безвісно відсутнім, оголошений померлим;
- опікуни, піклувальники, прийомні батьки, батьки-вихователі, патронатні вихователі, на утриманні яких перебувають діти-сироти або діти, позбавлені батьківського піклування, віком до 18 років;
- члени сім'ї осіб з інвалідністю I та II групи.

**Віктор КРУК**

## КРЕМЕНЧУЦЬКІ ВОЛОНТЕРИ ВИГОТОВИЛИ ПРИЧІП-ПЛАЦКАРТ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ РОЗРАХУНКІВ ППО

**Утеплений причіп-спальник став 134-м причепом, який команда Сергія Каптана виготовила для ЗСУ. Кошти на нього волонтери не збирали – впоралися власними силами**



Цей причіп став унікальним – на замовлення бійців підрозділу сил протиповітряної оборони ЗСУ, які захищають небо над Кременчуком, волонтери самотужки виготовили утеплений причіп-спальник, схожий на купе у поїзді.

Сергій Каптан показав світліни причіпа-плацкарта, який назвав «причепом-СВ». У похідному стані спальні лежачки та столик у ньому піднімаються, щоб збільшити місце для перевезення об'ємних вантажів.

Як з'ясувалося, кошти на виготовлення цього причіпа паралельно збирав інший волонтер – Євгеній Хоменко. Коли він приїхав за причепом, то передав зібрані кошти благодійному фонду «Спільно пліч-о-пліч», який очолює Сергій Каптан. Євгеній розповів, що набайдужі люди також

донатили на його «банку», яку він створив для виготовлення причіпа-спальника для воїнів ППО.

Зазначимо, що з початку повномасштабної війни Сергій Каптан зі своєю командою займається допомогою військовим, виготовляючи для них причіпи та буржуйки. Волонтери не зупиняються – робота продовжується.

Хто бажає допомогти їм у цій важливій роботі, може долучитися донатами:

**МоноБанк:** 5375411203903526

**ПриватБанк:** 5169360002942401

**Раурал:** sergkapitan@gmail.com

**Віктор КРУК**

## БЕЗКОШТОВНИЙ ПРОЇЗД ПІЛЬГОВИКІВ НА ДАЧІ

**Питання про перевезення місцевих пільговиків на дачі коштом Кременчуцької громади розглядаватимуть ближче до кінця весни. Загалом реалізація проекту залежить від того, чи зможе місцева влада виконати запланований бюджет протягом двох місяців**



буси. Місто планує максимально збільшити кількість комунального транспорту на дорогах. Зокрема, частина дачників, які їздять у Потоки, користуються тролейбусами, які курсують щоденно.

Про це повідомив міський голова Кременчука Віталій Малецький на засіданні виконавчого комітету Кременчуцької міської ради.

За його словами, можливо, частину перевезень виконуватимуть комунальні автобуси й тролей-

Крім того, програму «На дачі» можуть не реалізувати через поганий стан доріг за Кременчуком, розповів Віталій Малецький.

**Вероніка БІЛОДІД**

## КРЕМЕНЧУЖАНИ ЗА ДЕНЬ ЗІБРАЛИ НА РЕБ, ЯКИЙ ЗАХИЩАЄ ТАНКИ ВІД FPV-ДРОНІВ, 30 000 ГРН

**95-та окрема десантно-штурмова бригада воює на сході України вже два роки. Її підрозділи зазвичай кидають на найважчі ділянки фронту, де потрібна термінова допомога. Успішні бойові дії цієї бригади постійно згадуються у зведеннях Головнокомандувача та Генштабу ЗСУ**



– Я дуже дякую всім, хто долучився до збору коштів. Дякую за допомогу. Навіть не сподівався, що вдасться так швидко зібрати таку велику суму. Ми у себе в роті вирішили, що якщо не вистачить коштів зі збору, то скинемося на РЕБ самі. Бо вже виходимо на передові позиції, – зателефонував Артем Попов.

Командир танку з цієї бригади 24-річний Артем Попов із Кременчука також на фронті вже два роки. Артем попросив допомоги у зборі коштів на комплекс РЕБ «Синиця-1», який захищає танк від FPV-дронів. Хлопці збирають на два таких комплекси, щоб прикрити ними від ударів з неба два танки своєї роти.

За один день кременчужани надіслали понад 30 тисяч гривень із 150 тисяч, які потрібні для придбання двох комплексів РЕБ.

Тож, для охочих допомогти танкісту-кременчужанину у придбанні комплексу РЕБ ще є можливість долучитися до цієї справи.

Номер його картки – 5375 4112 1359 6047 (Попов Артем Сергійович)

**Віктор КРУК**

## НА КРЕМЕНЧУЧЧИНІ З'ЯВИЛАСЯ ЩЕ ОДНА ВУЛИЦЯ, НАЗВАНА НА ЧЕСТЬ МАЙОРА ПУГАЧА

**Відповідне рішення ухвалили на сесії Пришибської сільської ради**



У Пришибі Ігор закінчував середню школу. Після строкової служби вступив до Національної гвардії України. Із 2014 року захищав Україну від російської агресії під час АТО/ООС. З початку ж повномасштабного російського вторгнення воював на Харківщині.

Поліг 28 червня 2022 року поблизу села Дементіївка.

### СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... кращі представники учнівської молоді отримали стипендії міської ради.

Щороку стипендії міської ради встановлюються для 34 кращих молодих кременчужан – за успіхи в навчанні, науковій роботі, громадській діяльності. Ці стипендії – не лише фінансове заохочення молоді, але й визнання їхніх заслуг, подяка за бажання бути кращими, поштовх до нових успіхів та звершень у житті. «Щиро вітаю кременчуцьку молодь! Разом з вами і для вас робимо Кременчук кращим!» – привітав міський голова Віталій Малецький.



... у Центрі первинної медико-санітарної допомоги №2 з'явився онлайн-запис до лікаря. Проєкт запущений разом із медичним інформаційним сервісом HEALTH24

Для того, щоб записатись до лікаря, слід завантажити мобільний застосунок Health24 та в пошуку ввести «Центр первинної медико-санітарної допомоги №2»; пройти реєстрацію; обрати лікаря та вільний час до нього на потрібну для вас дату (наразі доступний запис до 22 лікарів). Також діє запис за номером телефону реєстратури: 097-205-65-96, 067-215-99-07.



... Кременчук отримав гуманітарний вантаж від навчального центру Берліна.

Гуманітарний вантаж GFN GmbH Trainingscenter Berlin у вигляді 85 комп'ютерних моніторів і клавіатур приїхав до Кременчука. Отримана від німецьких партнерів техніка найближчим часом буде розподілена між закладами загальної середньої освіти Кременчука та розміщена в їх укритах. Допомога надійшла до Кременчука завдяки співпраці міського голови Віталія Малецького, депутата Кременчуцької міської ради Валерії Волкової з навчальним центром Берліна GFN GmbH Trainingscenter Berlin.



# ХУДОЖНИЦЯ НАТАЛІЯ НЕДІЛЯ МРІЄ НАМАЛЮВАТИ «ЩАСТЯ НАШОЇ ПЕРЕМОГИ»

За останні кілька років свого життя кременчужанка Наталія Неділя пережила багато пригод. У різні роки вона жила у Південній Африці, Чехії. Шукаючи можливості заробити на життя, стала художницею й провела за кордоном кілька персональних виставок. Зараз Наталія пише патріотичні вірші й видає збірки. Малює картини й продає їх за кордон. Жінка поїздила по світу, але обрала для себе рідну країну. Попри те, що доля обіцяла багато можливостей у Чехії, Наталія повернулася в Україну, щоб тут жити й працювати

Дитинство і юність жінки минули у Кременчуці. Тут вона здобувала освіту за спеціальністю «Банківська справа та менеджмент організації», тут працювала фінансовим аналітиком на сталеливарному заводі. Тут вперше закохалася й одружилася.

Разом із чоловіком у 2016 поїхала до Південної Африки й кілька років там працювала, але у 2021 році повернулася до рідного міста.

Наталія каже, що їй весь час тягло додому, і хоч Африка цікава країна й там було багато можливостей, рішення повернутися назад було твердим і безповоротним.

Чоловік не розділяв думки дружини про те, що жити й працювати на батьківщині краще, й повернувся за кордон.

— А потім почалася війна... Чоловік знаходився в Африці й звернувся до мене з проханням допомогти вивезти за кордон свого сина від першого шлюбу. Я погодилася. Тоді ще не знала, що мене чекає попереду, які сюрпризи приготувала доля. Тоді стояла задача – виїхати. Дорога була надважкою. До Чехії ми діставалися сім діб. Стояли у чергах на кордонах, у пробках, навіть проходили фільтраційні перевірки. Найнеприємнішим було агресивне ставлення до українців з боку угорців, яке ми в повній мірі відчули на собі. Понад сто автомобілів із жінками і дітьми протягом 26 годин стояли на кордоні, без води, їжі, можливості нормально сходити до вбиральні. Пропускали всіх, крім українських біженців. Ми були дуже здивовані таким ставленням до людей, які тікали від війни... Під час цієї «подорожі» ми дізналися, скільки за кордоном прихильників «руського міра», що теж дуже неприємно здивувало. Протягом «нашого шляху до безпеки» ми стільки разів були у небезпеці, що навіть не перерахувати. Але все ж таки доїхали до місця призначення. Але у Чехії наші шляхи з першою родиною чоловіка розійшлися, — розповідає Наталія.

За кордоном з перших днів було непросто. Спочатку жінка не могла знайти житло. По-перше, тому що українцям вже не хотіли здавати квартири, по-друге, вона була не сама, а з маленькою собакою, з якою ніколи й ніде не розлучалася.

Кілька ночей Наталія зі своїм улюбленим спала у машині, але завдяки допомозі волонтерів все ж таки оселилася в невеличкій кімнаті.

— Всього вісім квадратних метрів, де стояло ліжко й була малесенька кухня, але я була рада й цьому! Особливо раділа тому, що платити треба було лише за комунальні послуги! Можливість жити у цій «соціальной кімнаті» мені надали на три місяці, протягом яких я оформила статус біженця, отримала фінансову допомогу й почала думати, як жити далі, чим заробляти на життя, — розповідає жінка.

Серед речей, які привезла з собою, було кілька пензликів і фарби. Раніше Наталія любила малювати, але ніколи не займалася цим професійно, а тут вирішила спробувати...

На першому полотні вона намалювала весняну Чехію. Друга картина стала тим, що відображала її душу — полтавська старенька хатинка у променях вечірнього сонця... Обидві картини виклала на своїй сторінці у фейсбуці, а також у тематичній групі, яка об'єднувала українських біженців, із пропозицією купити за будь-які гроші.

Але на ранок отримала повідомлення від чешки, яка агресивно висловлювалася про українок і навіть називала їх «курвами». Це дуже образило молоду жінку й вона, попри образ, намагалася пояснити, що люди рятуються від війни й шукають, де їм заробити грошей на життя. Розуміння не знайшла — навіпаки, отримала чергову порцію агресії.

— Я поділилася цією історією з іншими українцями та з чехами, які нам допомагали, розповіла їй у фейсбуці, й тим самим привернула до себе увагу. Вже наступного ранку отримала багато слів підтримки, й згодом обидві картини в мене купили за хороші гроші. Саме тоді я зрозуміла, що можу заробляти малюнками, тому купила фарби, полотна, пензлики й почала малювати будь-що за описом замовника. Хвилювалася дуже, адже ні освіти, ні необхідних знань не мала. Я малювала своєю душею і в мене дуже добре виходило. Замовлень було багато, особливо на українську тематику. Я малювала карту України, квіти в синьо-жовтих кольорах... Дуже багато було природи — особливо подобається їй малювати, жіночі силуети, «космічні картини»... За цей час намалювала понад 130 картин різного розміру, від маленьких 20X40, до великих 1200X80, — розповідає художниця.

Одного разу Наталія намалювала синьожовтого метелика. Жінка каже, що саме з нього розпочався дивний період у її житті.



Картину побачила чешка на ім'я Єва, яка не лише придбала метелика за дуже великі гроші, але й запропонувала Наталії допомогти організувати персональну виставку.

— Тоді я не розуміла, радіти мені чи плакати. Виставка — це дуже відповідально! Але я не була готова, не було потрібно кількості робіт. До того ж обмеження в часі — за три тижні мені треба було написати понад 40 картин! Я почала працювати, бо це був шанс не лише заявити про себе, показати, на що я здатна, а й довести, що українці не здаються. Попри війну, всі негаразди, проблеми, з якими довелося зіткнутися, персональна виставка була доказом нашої нескореності.

Я писала вдень і вночі, й презентувала на виставці 55 картин! Виставка мало успіш, і майже всі картини були продані!

Через місяць талановита жінка отримала нову пропозицію — провести ще одну персональну виставку з новими роботами.

І знову Наталія не відходила від полотна, знову працювала, й у вересні 2022 року відбулося урочисте відкриття другої виставки українки.

Вона також мала успіх, картини продавалися, а один із спонсорів навіть подарував жінці автомобіль, який вона згодом передала через волонтерів військовим на фронт.



## Назад, до України

Здавалося б, Чехія принесла успіх, багато пропозицій, цікаве життя, але Наталія Неділя весь час плекала в серці думки про Україну. І хоч у рідному Кременчуці їй ніхто не чекав — батьків немає, чоловіка також, жінка повернулася на батьківщину.

Жінка розповідає, як повернулася до України: «Щойно перетнула кордон, трохи відїхала, роззулася, босими ногами стала на траву й плакала довго, розуміючи, що я, нарешті, вдома».

З Чехії вона поїхала до Львова. Там познайомилася з багатьма цікавими людьми, один із яких — військовий Тарас Прус. Він дуже допоміг у перші тижні, підтримав, переконував продовжувати писати.

— І хоч в Україні складно продавати картини, я не кинула своє захоплення, навпаки, знайшла нових замовників — тепер в Америці! Також я почала писати патріотичні вірші, видала дві збірки, якими дуже пишаюся, шість разів публікувалася в альманахах, — розповідає жінка.

Зараз Наталія й Тарас у романтичних стосунках. Жінка чекає на повернення коханого з війни.

Доки Тарас був у відпустці, вони в тандемі написали книгу віршів і зараз чекають на її видання.

Вже місяць Наталія живе у Кременчуці. За цей час вона встигла взяти участь у виставці картин, яка й досі проходить у Кременчуцькій міській художній галереї. Наступного року мріє провести персональну виставку.

— Дуже хочеться миру нашій країні. Хочеться, щоб люди ставали кращими, щоб зник егоїзм, щоб ми думали не про війну, а про красу нашої країни, — поділилася Наталія. — Я вірю, що наша земля буде вільною, бо саме завдяки нам, людям, яким не байдуже, Україна підніметься ще вище, ніж була досі. Україна переможе. І тоді я обов'язково намаю щастя нашої Перемоги...



# У ПОСТІЙНІЙ ВТОМІ ВИНЕН ДЕФІЦИТ ВІТАМІНІВ ГРУПИ В

Існують різні види вітаміну В, які необхідні організму, і недостатній рівень будь-якого з них може значно впливати на тіло і здоров'я

Серед різних типів вітамінів групи В, мабуть, найважливішим є вітамін В12: він необхідний для широкого спектру функцій, включаючи вироблення еритроцитів, неврологічну функцію, синтез ДНК і підтримання здоров'я серця.

Дефіцит вітаміну В12 може бути пов'язаний із недостатнім споживанням риби, м'яса, птиці, яєць, субпродуктів, а також порушеннями травлення.

Симптоми прояву дефіциту вітаміну В12: втома, слабкі м'язи, закріп і поганий апетит, оніміння або поколювання в руках і ногах, погана пам'ять або концентрація, рани, котрі погано загоюються.

Вітамін В6 важливий для розщеплення білків, вуглеводів і жирів, а також для зміцнення імунної системи. В6 бере участь у підтримці функцій мозку і решти нервової сис-

теми, необхідних для виробництва гормонів і нейротрансмітерів, зокрема серотоніну, норепінефрину і мелатоніну.

При дефіциті цього вітаміну, можуть проявляти такі ознаки, як: тріщинки в куточках рота, роздутий язик, депресія, слабка імунна система, дратівливість.

Вітамін В1 необхідний для здоров'я клітин і вироблення енергії, відіграє ключову роль у підтримці нервових, м'язових і серцевих функцій. В

Вітамін В1 може бути отриманий із різних джерел їжі, але все ж рослинні продукти містять менше вітаміну порівняно з м'ясом і морепродуктами.

Симптоми дефіциту вітаміну В1: втрата ваги, когнітивні проблеми, слабкі м'язи, серцево-судинні порушення.



Вітамін В2 також грає важливу роль у здоров'ї клітин, функціонує як антиоксидант. Продукти, які багаті на цю поживну речовину, включають яйця, субпродукти, гриби, яловичину, птицю, зелені овочі.

При нестачі рибофлавіну можуть виникнути: гіпотиреоз, шкірні захворювання, набряк рота і горла, потріскані губи, випадання волосся, безглібда, червоні, сверблячі очі або катаракта, проблеми з печінкою, недокрів'я.

Вітамін В3 бере участь у регуляції рівня холестерину і тригліцеридів, його особливо важливо отримувати в достатній кількості при метаболічних порушеннях, діабеті та ожирінні. Як і інші вітаміни групи В, ніацин можна отримати з домашньої птиці, яловичини і морепродуктів.

Люди, які страждають на дефіцит вітаміну В3, можуть проявляти такі ознаки і симптоми: когнітивні проблеми, втома, депресія, головний біль, шкірні захворювання, діарея.

Вітамін В9 міститься переважно в рослинних продуктах, таких як зелені листові овочі, фрукти і горіхи (втім, у м'ясі, морепродуктах, птиці і яйцях він є теж).

Ось деякі симптоми, які можуть проявитися при дефіциті вітаміну В9: недокрів'я, погана концентрація, перепади настрою, головний біль, зміни шкіри, волосся або нігтів.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

## КАРПАЛЬНИЙ СИНДРОМ

При постійній дрібній роботі руками виникає запалення зв'язки, що утримує сухожилля і нерв. Через те, що він здавлюється, починають німіти руки і виникає біль. У медицині це називається карпальним синдромом. На нього страждають лише жінки. У них ніжніші суглоби і переважно саме вони виконують дрібну роботу руками — плетуть, вишивають чи друкують.

Найчастіше вражає швачок, музикантів, секретарів.

Через постійний біль у руках жінки часто не сплять вночі. Він може піднятися вгору по руці в напрямку плеча і досягати шиї. З часом м'язи великого пальця ослабнуть. Порушуються функції кисті при елементарних рухах. Складно доторкнутися подушечкою великого пальця до кінчиків інших пальців, утримувати кермо, газету чи телефон. Часто не можна защепити гудзики чи почистити картоплю.

Оніміння проявляється вночі, тому всю ніч доводиться трясти руками. Зазвичай терпнуть усі пальці, окрім мізинця. Це важлива ознака для встановлення діагнозу.

Єдине спасіння — операція. Проводимо її під місцевою анестезією. Робимо розріз на 1 сантиметр. Цього достатньо, щоб розсікти зв'язку і відпустити нерв. Людина одразу відчуває полегшення. Вже наступної ночі вона спить, як немовля. Біль не повертається. Через сім днів після операції знімаємо шви й можна приступати до роботи.

096 923 65 79 099 309 20 21

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Ліц. АВ №554809 від 20.09.2010 року

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

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

РОЗМІЩУЙ ОГОЛОШЕННЯ НА САЙТІ  
privatka.ua

HARVARD MEDICAL ЦЕНТР НІМЕЦЬКОГО ОБЛАДНАННЯ

### ЗАМІНА СУГЛОБУ НЕ ПОТРІБНА

Точкове акустичне збільшення щільності кісткових хрящових тканин з перевіркою по МРТ, і по ВМД денситометрії (робите саомстійно). Регенерація кісткових, хрящових. **Вже через 2 години ви можете перевірити.** Щільність тканин збільшується на 15-20%. Виконається за протоколом, технології, та обладнання світової організації здоров'я.  
[harvardmedical.com.ua](http://harvardmedical.com.ua)

Лицензія МОЗ серія АЕ № 638497 від 26.03.2015

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Приймаємо неходячих вдома.

ТІЛЬКИ ОДИН ДЕНЬ **16** березня о 16:00

КОВОРКІНГ ДІРЕКТ, вул. НЕБЕСНОЇ СОТНІ, 34 (зуп. «Красіна») Вартість і попередній запис по телефону: 063-643-3094

## ЯК НЕ ЗАХВОРИТИ В ГРОМАДСЬКИХ МІСЦЯХ ТА В ТРАНСПОРТІ ПІД ЧАС ЕПІДЕМІЇ ГРИПУ А

Грип косить малих та дорослих. Хвороба протікає важко, з високою температурою, яка складно збивається. Вакцинуватися вже пізно, а ось берегтися саме час

Прості правила особистої безпеки допоможуть не захворіти. Особливої актуальності вони набувають у громадських місцях та в транспорті, де люди фактично дихають в обличчя один одному

### Захищайте себе

- Обов'язково носіть маску, що щільно прилягає до обличчя.
- Регулярно мийте руки з милом або обробляйте їх антисептиком.
- Уникайте дотиків до обличчя.

- Кашляйте або чхайте в серветку або в лікоть.

### Відійдіть від людей, які чхають або кашляють

Якщо ви бачите, що людина поруч чхає або кашляє, намагайтеся відійти від неї подальше. Якщо це неможливо, відверніться та прикрийте рот і ніс серветкою або ліктем.

### Дотримуйтесь дистанції

- Намагайтеся максимально далеко триматися від інших.
- У транспорті намагайтеся їздити в непікові години.
- Вибирайте місця подальше від скупчення людей.
- Уникайте фізичного контакту з іншими.

### Ретельно мийте руки та обличчя

- Після поїздки в громадському транспорті ретельно вимийте руки з милом протягом 20 секунд.
- Також рекомендується промити ніс морською водою або сольовим розчином.
- Не торкайтеся обличчя брудними руками.

### Дотримуйтесь інших заходів безпеки

- Уникайте дотиків до поверхонь у транспорті.
- Не їжте і не пийте в транспорті.
- Якщо ви відчуваєте, що захворіли, залишайтеся вдома й зверніться до лікаря.

## ЯК БОРОТИСЯ З ГІПЕРТОНІЄЮ БЕЗ ПІГУЛОК

Багато людей страждають від підвищення артеріального тиску. Ми зібralи способи контролю артеріального тиску без вживання пігулок

### Регулярні фізичні вправи

Зарядка та здорова фізична активність є ключовою у боротьбі з гіпертонією. Навіть помірні вправи, такі як ходьба чи плавання, можуть значно знизити артеріальний тиск.



### Збалансоване харчування

Дієта, багата на фрукти, овочі та цільні зернові, може допомогти у контролі гіпертонії. Важливо обмежити споживання натрію, який часто знаходиться у перероблених продуктах.

### Регуляція ваги

Надмірна вага може підвищувати тиск, тому її контроль є важливим у запобіганні гіпертонії.

### Зменшення стресу

Стрес може викликати тимчасове підвищення кров'яного тиску. Методи зниження стресу, як-от медитація, глибоке дихання або йога, можуть бути корисними.

### Обмеження алкоголю та куріння

Куріння та часте вживання алкоголю можуть підвищувати артеріальний тиск. Відмова від цих звичок може значно поліпшити стан здоров'я.

### Регулярний моніторинг тиску

Ведення щоденника артеріального тиску може допомогти відстежувати зміни та ефективність обраних методів контролю.

### Обмежте споживання солі

Дорослі мають споживати не більше 5 грамів солі на день.

### Повноцінний сон

Дорослі повинні спати не менше восьми годин на ніч.

Якщо ви дотримуєтеся цих рекомендацій, вам, можливо, не знадобляться ліки для контролю тиску. Однак якщо ваш тиск залишається високим, навіть попри ці зміни в способі життя, вам може знадобитися медикаментозне лікування.

## МАСЛЯНА-2024: КОЛИ СВЯТКУЄМО

**Масляна (Масниця) в Україні – «смачне» свято тривалістю цілий тиждень. У православних Масниця - це підготовка до Великого посту, називається вона Сирна або М'ясопусна седмиця**

У свята немає фіксованої дати - воно починається за 56 днів до Великодня і відзначається протягом тижня напередодні Великого посту.

Великдень 2024 року припадає на 5 травня, отже, Масниця у 2024 році розпочнеться 11 березня і триватиме до 17 березня.

В Україні свято називається Масниця, але є й інші його назви, серед яких - Колодій, Сиропуст, Масляна, Сирний тиждень та інші.

### Традиції на українську Масляну

Тиждень відрізняється від інших дат тим, що в ці дні люди не їли м'яса, сала та інших жирів. Найчастіше вони їли яйця та молочку.

Весь тиждень дівчата прикрашали грубу — палицю-колодку. Вона мала бути максимально схожою на живу людину.

У перший день Масляної палицю обробляли, у вівторок хрестили, в середу вона жила, а в четвер її тіло ніби померло. У п'ятницю ховали палицю, а на другий день було заведено її оплакувати. У неділю наставало завершення святкування.

Саме в неділю всі просили вибачення одне в одного. Цей день має однойменну назву — Прощена неділя. Окрім рідних, прощення потрібно просити у друзів, знайомих тощо. Цього вечора вся родина вечеряла разом за великим святковим столом.

Також у цей день спалювали палицю (зимове опудало). У вогонь кидали речі, які більше не несуть користі. Разом з ними мали згоріти важкі думки, проблеми та все погане.

Також саме в неділю проводили заручини та одружувалися.

### Традиції по днях

**Понеділок** був днем зустрічі. Саме у понеділок наші прашури запрошували до себе близьких друзів, родичів. За великим столом збиралася вся родина.

Господині весь день готували смачні страви: не обходилося без запіканок, вареників та голубців. Першого дня тижня люди робили опудало і ставили його у центрі села чи міста: воно тішило місцевих до самої неділі.

Також із самого ранку господині прибирали, після сходу сонця готували та їли млинці. Саме вони мали стати першою стравою Масляної. Також млинці ставили на тарілках біля будинку. Їх залишали для всіх покійних родичів.

**У вівторок** робили оглядини. Батьки дівчат та хлопців ходили в гості один до одного, а хлопці шукали своїх майбутніх дружин на гуляннях та святкуванні Масляної. Вони мали свистіти і зробити оглядини до великого посту.

**Середа** була особливим днем, адже за традицією, до оселі дівчини приходив майбутній чоловік. Теща мала приготувати багатий стіл і напекти млинців зяту. При цьому на вечерю збиралася вся родина. Зять мав допомагати тещі, робити їй компліменти та налагоджувати з нею стосунки.

**Четвер** - один із найулюбленіших днів, адже у четвер було заборонено працювати. Саме у четвер люди починали масові гуляння, припиняли сімейні застілля та веселилися на повну. Хлопці та дівчата виходили на головні вулиці сіл та



міст і грали у різні ігри, танцювали, грали на інструментах, каталися на санях, влаштовували кулачні бої.

**У п'ятницю** вже було весело тещі. Вона збирала подруг, рідних, знайомих і йшла у гості до зятя. Зять разом із майбутньою нареченою мав накрити стіл, напекти млинців та зробити все для того, щоб сподобатися тещі. Наприклад, робив компліменти, танцював біля неї, носив їжу та багато іншого.

**У суботу** майбутня дружина мусила покликати в гості всіх сестер коханого. Зранку вона готувала багато різної їжі. Крім млинців, до вечері подавали вареники, пампушки, рибу та багато іншого.

Також дівчина мала подарувати подарунки, щоб задобрити сестер майбутнього чоловіка. Веселощам теж було місце: дівчата ворожили на нареченого та танцювали.

**У неділю** з самого ранку люди йшли до церкви та молилися за живих. Також згадували тих, хто їх покинув. Після ранкової молитви Господині готувалися до гуляння, готували багато їжі перед постом.

У Прощену неділю дорослі та діти просили один в одного прощення за всі образи та гріхи. Після цього сім'ями проводжали масляний тиждень, виходили на площі та спалювали опудало.

## МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

**11 БЕРЕЗНЯ. 2 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 6.56 МІСЯЦЬ В ОВНІ (4.59)**

Зростаючий Місяць. День не підходить для початку лікування, для стрижки волосся. Це день щедроті, альтруїзму і милосердя. Корисно займатися спортом.

**12 БЕРЕЗНЯ. 3 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 7.11 МІСЯЦЬ В ОВНІ**

Зростаючий Місяць. Зробіть перші кроки до здійснення цілей, які ви собі визначили. Сприятливе спілкування з тими, хто близький вам за духом і за енергетикою.

**13 БЕРЕЗНЯ. 4 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 7.28 МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ (2.29)**

Зростаючий Місяць. Починати можна лише добре продумані і ретельно сплановані справи, інакше є ризик потрапити у важку ситуацію, зіткнутися з проблемами.

**14 БЕРЕЗНЯ. 5 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 7.48 МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ**

Зростаючий Місяць. Слід займатися тим, що збільшує наш дохід; тим, що закладає добробут нашої сім'ї; тим, що розвиває наш інтелект. Все, що ми хочемо поліпшити і виростити, ми робимо лише на зростаючому місяці.

**15 БЕРЕЗНЯ. 6 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 8.13 МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ (5.17)**

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

**16 БЕРЕЗНЯ. 7 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 8.48 МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ**

Зростаючий Місяць. Сприятливий день для будь-яких практик, спрямованих на омолодження й оздоровлення організму. Уникайте хаотичності і нервозності. Корисно займатися бойовими мистецтвами.

**17 БЕРЕЗНЯ. 8 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 9.34 МІСЯЦЬ У РАКУ (11.43)**

Перша чверть наст. о 07.12. Якщо цей день не складається вдало, якщо все валиться з рук, це означає, що терміново треба щось міняти - і радше не в зовнішніх обставинах, а в собі.

## АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 11 ДО 17 БЕРЕЗНЯ

### ОВЕН



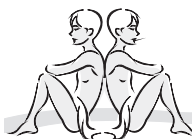
Понеділок - найгірший день тижня. Нічого не вдається, вас ніхто не розуміє. А з середини тижня почнеться період високої активності - самі всіх замучите: хочу на природу і навіть... на роботу.

### ТЕЛЕЦЬ



Отже, порівну хорошого і поганого. На початку тижня ви дуже неухважні, боязкі і повільні. Потім відбудуться позитивні зміни: відкриття нового, примирення з давнім недругом, успіхи, пов'язані з дітьми.

### БЛИЗНЮКИ



Ваш час поки що не настав. Найвдаліший день тижня - четвер - пов'язаний із нерухоністю. Ідеальний час для примирення в сім'ї. Не займайтеся «розбором польотів» з колегами.

### РАК



Тиждень непоганий щодо результатів, хоч і тривожний, на службі над вашою головою промайне ураган, але ви вистійте з підтримкою колег і родичів.

### ЛЕВ



У вас всі думки про те, де б грошима розжитися. З'явиться шанс дістати гроші у середині тижня. Домашні будуть з вами уважні і доброзичливі, якщо ви не будете дуже агресивні з ними.

### ДІВА



Переломний період. Якщо початок тижня обіцяє удачу, то під кінець ви відчуєте зміну ситуації на гіршу. Дітвора буде неслухняна. Родичі можуть нагрянути зовсім не вчасно.

### ТЕРЕЗИ



Вас займатимуть фінансові питання, причому, по-крупному. Доведеться неабияк витратитися на власне здоров'я. І лише друга половинка не вимагатиме коштів, а може, ще і сама позичить.

### СКОРПІОН



Нове життя. Гарненько відпочивши, починаємо активно діяти. Покажіть себе міцним професіоналом на роботі у п'ятницю і успіх у колег вам забезпечений.

### СТРЕЛЕць



Ви вирішили зайняти вичікувально-оборонну позицію. Тим, хто незадоволений обстановкою на службі, краще поговорити з начальником у середині тижня. Якщо є недоволені в сім'ї - з'ясуйте відносини у вихідні.

### КОЗЕРІГ



Вам знову не сидиться на місці. Надумали міняти роботу, місце проживання. Може відбутися перестановка і в стані друзів, і в особистому житті. Не рубайте з плеча, потерпіть трохи, все налагодиться.

### ВОДОЛІЙ



Досить нудний тиждень. Переважно робота. У сім'ї все гладко, але без «феєрверку», який ви так любите. В кінці тижня - домашній клопіт. А у суботу можлива велика вечірка.

### РИБИ



На роботі на цьому тижні все буде невесело. Начальство справами завантажить. Можлива романтична зустріч, яка може перевернути все ваше життя. Близькі не зрозуміють вас, але це не страшно, довіряйте інтуїції.

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 підсиано до друку 06.032024р.  
Замовлення № 13094  
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  
asm.business-guide.com.ua

Свідоцтво про реєстрацію  
серія ПЛ № 1251-508Р  
від 15.08.2018р.  
Засновник –  
П. 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**

ЗАПИТАЙ  
ПСИХОЛОГА

Поради від психологині Кристини Петриченко

**Ми зібрали чергові питання від нашої аудиторії та переадресували фахівцю. Цього разу питання, відповіді й поради стосуються підлітків**

– Батькам не завадять дотримуватися однієї лінії виховання. Сім'я має стати для дитини тихою гаванню, де її чують. Слушайте свою дитину, дозволяйте бути ініціативною. Розділіть окремо вашу дитину від її вчинків.

Ми не кажемо: «Ти погана». Важливо казати, що поганий вчинок, а не дитина. Не вимагайте від підлітка швидких змін.

Важливо цікавитися у дитини, як вона почувається, що її змусило зробити певний вчинок, як вона планує це вирішувати, чи потрібна ваша допомога.

Є повчальна історія з практики: підліток вкрав гроші у сторонніх людей. Батьки його за це не сварили, вони віддали вкрадені кошти. Але вдома обмежили смаколики, прогулянки, розваги. І щоразу, коли це принесило дискомфорт сім'ї, батьки пояснювали, що через те, що у сім'ї було незаплановане зменшення сімейного бюджету, тепер на певний час є обмеження.

І одного разу підліток сам підійшов до батьків та запитав: «Як я можу це виправити?».

Більшість підлітків проходять через крадіжки, бійки, незрозумілі компанії. Важливо бути мудрим, вміти зрозуміти мотиви та пояснити наслідки.

**– Чи впливають сучасні обставини життя нашої країни на підлітків?**

– Так, звісно, війна впливає на світосприйняття вразливих дітей. Вони часто не відчують меж дозволеного. Агресія стає частиною норми. Тож варто проговорювати ці речі.

Підлітки не завжди розуміють такі поняття, як сила, сміливість, героїзм, патріотизм. Це все треба пояснювати вдома та в школі. Пам'ятайте, що задача батьків полягає у тому, щоб навчити дитину жити у цьому світі.

**– Що таке техніка «5,4,3,2,1» та як нею користуватися?**

– Цю техніку можна використовувати, якщо вас охоплює паніка. Як працює техніка: п'ять – треба назвати п'ять предметів, які знаходяться коло вас за різними ознаками. Чотири – торкнутися до різних предметів з різною поверхнею. Три – послухати звуки, які ви чуєте зараз в укритті. Два – відчути запахи, які навколо вас зараз. Один – з'їсти цукерку чи зробити ковток води. Це допоможе відволікти вашу увагу та взяти контроль над собою.

## «ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

**Чи потрібно учаснику бойових дій знову реєструватися у реєстрі пільговиків при зміні прізвища?**

– За даними ПФУ, у разі якщо людина зі статусом УБД змінила прізвище, то повторно реєструватися в реєстрі пільговиків не потрібно. Інформація про осіб, які мають право на пільги, зберігається у Єдиному державному автоматизованому реєстрі (ЄДАРП). Органи Пенсійного фонду ведуть облік пільговиків шляхом формування кожної персональної облікової картки.

Таким чином, при зміні прізвища достатньо внести відповідні зміни до існуючої персональної облікової картки.

Для внесення змін до інформації, включеної до ЄДАРП, у тому числі щодо зміни прізвища, пільговик має протягом 30 днів звернутися до органу Пенсійного фонду України.

Нагадаємо, що статус і посвідчення учасника бойових дій передбачає низку пільг для військових, які захищають Україну під час війни. Зокрема, захисники можуть отримати безкоштовне лікування, медичні засоби, мають право на 75% знижку на оплату комунальних послуг.

Повний список пільг, які передбачені для УБД в Україні, описані в статті 12 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту».

**Хто може безкоштовно отримувати тест-смужки для глюкометрів, і як це зробити?**

– Отримувати безоплатні (або з невеликою доплатою) тест-смужки за електронним рецептом за програмою «Доступні ліки» можуть пацієнти з діабетом I типу. Вартість цих медичних виробів аптеці відшкодовує Національна служба здоров'я України.

Реімбурсації підлягають 23 торгові назви тест-смужок. Переглянути їх можна в оновленому Реєстрі лікарських засобів та медичних виробів.

Щоб почати отримувати тест-смужки за програмою «Доступні ліки», необхідно:

- мати встановлений діагноз діабет I типу;
- звернутися до ендокринолога або сімейного лікаря;
- отримати електронний рецепт на тест-смужки;
- звернутися в аптеку, яка має договір із НСЗУ;
- отримати тест-смужки безоплатно або з частковою доплатою.

Лікар випише рецепт із розрахунку, що максимальна добова доза становить п'ять тест-смужок, а максимальний період курсу лікування за рецептом 90 днів.



Спогади про найрідніших людей

**Хто з ВПО має звернутися за продовженням виплати допомоги на проживання?**

– З 1 березня 2024 р. уряд ще на шість місяців автоматично продовжує виплати для ВПО, які не мають можливості працювати, а саме для:

- пенсіонерів, у яких станом на 1 січня 2024 року розмір пенсії не перевищує 9 444 грн;
- осіб з інвалідністю I чи II групи, дітей з інвалідністю віком до 18 років, тяжкохворих дітей;
- дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування, осіб із їхнього числа віком до 23 років, а також батьків-вихователів і прийомних батьків.

Проте значна кількість ВПО також зможе отримати виплати ще на шість місяців після подання нової заяви. Це зокрема:

- малолітня дитина, яка прибула в нову громаду без супроводу законного представника;
- вагітна жінка після 30-го тижня вагітності (27-го тижня вагітності – для жінок, яких віднесено до I-IV категорій осіб, що постраждали від аварії на Чорнобильській АЕС);
- людина, яка втратила працездатність, але не має права на пенсійну виплату та /або отримує державну соціальну допомогу;
- якщо людина працездатного віку не працює, але зареєструвалася в центрі зайнятості як безробітна чи така, що шукає роботу, і при цьому в сім'ї є діти, які відвідують садочки або навчальні заклади;
- особа, яка доглядає за особою з інвалідністю I групи, дитиною з інвалідністю до 18 років, особою з інвалідністю I чи II групи внаслідок психічного розладу, особою, яка досягла 80-річного віку, або за тяжкохворою дитиною.

Також за заявою допомога продовжуватиметься, якщо середньомісячний сукупний дохід на одного члена сім'ї не перевищує 9444 грн:

- для осіб працездатного віку, які не працюють і доглядають за дитиною до 14 років;
- або сімей, у яких виховується троє і більше дітей до 18 років (при цьому всі діти проживають в сім'ї і не виховуються в інтернатних закладах).

**Як українкам отримати допомогу при вагітності і пологах?**

– Соціальна допомога передбачена при вагітності та пологах, народженні чи усиновленні дитини. Також грошову підтримку можуть отримати мамі, які виховують дитину самі, багатодітні сім'ї, діти з інвалідністю і діти-сироти.

Допомогу при вагітності та пологах можуть отримати:

- студентки, аспірантки, докторантки, клінічні ординаторки – місячну стипендію,
- військовослужбовиці – 100% грошового забезпечення,
- звільнені з роботи у зв'язку з ліквідацією підприємства – 100% середньомісячного доходу,
- безробітні (зареєстровані в центрі зайнятості) – 100% мінімальної допомоги з безробіття,
- жінки, які не працюють, і підприємці – 25% місячного прожиткового мінімуму.

Щоби отримати такий вид допомоги, треба надати паспорт, код платника податків (ІПН), довідку з банку про відкриття рахунку для отримання соціальних виплат.

Крім цього знадобляться: заява; інформація про медичний висновок (номер запису в Реєстрі медичних висновків у категорії «Вагітність та пологи»), а також одна з цих довідок:

- з основного місця служби або навчання – якщо жінка служить або навчається;
- з ліквідаційної комісії – якщо вона звільнена з роботи у зв'язку з ліквідацією підприємства;
- з центру зайнятості – якщо жінка зареєстрована в центрі зайнятості як безробітна.

**Моя тітка проживає в геріатричному пансіонаті. Крім пенсії щомісяця отримує страхову виплату. Яка частина страхових коштів має виплачуватися безпосередньо їй?**

– Згідно з частиною першою статті 42 Закону України від 23.09.1999 № 1105-XIV «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» потерпілим, які проживають у будинках-інтернатах для громадян похилого віку та осіб з інвалідністю, пансіонатах для ветеранів війни та праці, щомісячні суми страхових виплат перераховуються на рахунок зазначених установ з виплатою різниці між сумою страхової виплати та вартістю утримання в установі, але не менше 25% призначеної суми страхової виплати.

Тобто безпосередньо одержувачу, який перебуває на державному утриманні, перераховується 25% щомісячної страхової виплати.

Аналогічний порядок передбачено і для пенсійної виплати в період перебування пенсіонера на повному державному утриманні (стаття 48 Закону України від 09.07.2003 № 1058-IV «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування»).

## ЗВЕРНЕННЯ ВОЛОНТЕРКИ

ТРИВАЄ ЗБІР НА БУС  
ДЛЯ 3 МЕХБАТУ 23 ОМБР

Потрібно орієнтовно 6 000 у.о. (близько 230 тис. грн). На рахунок зараз маємо 24 727 грн і 280 доларів



Кошти необхідно зібрати якнайшвидше – хлопці працюють на дуже гарячому напрямку і від наявності транспорту залежить їхнє життя. А від їхнього життя залежить життя кожного з нас, життя України!

Будемо вдячні за будь-яку посильну для Вас суму. Донатуйте, будь ласка.

**Для гривень:**  
Карта Монобанку: 5375 4112 1387 2034  
Приватбанк: 5457 0822 9077 8567

**Для валюти:** Будь-яка система міжнародних переказів, Nazarova Olha.  
Або: PayPal: olga2542@gmail.com

Волонтер Ольга НАЗАРОВА

## ФОТО З АРХІВУ СІМ'І

## ШАНОВНІ НАШІ ЧИТАЧІ!

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

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

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

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

