

**Змагання студентів
Університету
третього віку**

«Хто спортом
займається, той сил
набирається»

с. 2

**Про пільгові
соціальні норми на
воду, газ та вивіз
сміття**



с. 3

**Що класти у
святковий кошик,
як розговлятися,
чи можна йти на
цвинтар**



с. 4

**Коли посадити
картоплю, щоб
зібрати багатий
урожай**



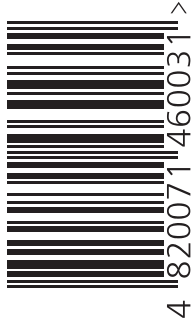
с. 13

**Чому слід носити
сонячні окуляри
навіть весною**

Лікар-офтальмолог
пояснює



с. 14



Ціна 10 грн.

Для ДОМУ і сім'ї[®]

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

№15 (1094), 13 квітня 2023 року



Читайте нас
у соцмережах

ІЗ ВОСКРЕСІННЯМ ХРИСТОВИМ!

Із Христовим Воскресінням
щиро вас вітаємо!

Жити в любові й радості
від щирого серця бажаємо!

Хай буде запашною
Великодня Паска

І буде з вами завжди
милосердна Божа ласка!

Христос Воскрес!



БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

**OSB-10, ПРОФНАСТИЛ
КОЛЬОРОВИЙ,**

ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЬОВИЙ
ПЛОСКИЙ, ОЦИНК. ЛИСТ,
ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛОЧЕРЕПИЦЯ,
РУБЕРОЇД, ДВП, ГІПСОКАРТОН,
ЦВЯХИ, ПІНОПЛАСТ, СІТКА РАБІТЦА,
УТЕПЛЮВАЧ, САТЕНГІПС, ІЗОГІПС,
ПРОФІЛЬНІ ТРУБИ, БРУС, ДОШКА,
РЕЙКА, ПАЙКА, КАНАЛІЗАЦІЯ,
ЕЛЕКТРОТОВАРИ, ТА ІНШЕ

с. Недогарки, вул. Київська, 136
(траса Кременчук-Київ)

067 535 89 05

Віримо 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>

privatka.ua

82 000 перевірок сторінок на сайті
22 470 відгуки за місяць
743 унікальних відгуки на день



ПОЛІКЛІНІКА «НАФТОХІМІК»

БЕЗПЕЧНЕ ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ

(067) 744 21 21

вартість дзвінків тарифікується згідно тарифів вашого оператора

м. Кременчук, вул. Свіштовська, 3

* Ліцензія Серія АВ №565844 видана МОЗ України 22.10.2010 р.



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ШКОДИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПОПРИ ВІЙНУ ГАЗЕТА ЖИВЕ!

Дякуємо друзям:



AGORA



Асоціація
«Незалежний регіональний
видавці України»



KINSTEELAR

Разом до перемоги!

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

Телефонуйте! Купимо АНТИКВАРІАТ!

Ордена, медалі, знаки, значки СРСР
Годинники наручні, фотоапарати
Статуетки фарфор, чавун
Самовари, монети, Іграшки СРСР
(солдатики, машинки) Біжутерія СРСР
(брошки, бурштинове намисто)
Чоботи хромові, старовинні фото.

097 756 37 91 • м. Кременчук

КУПОН НА ЗНИЖКУ
КУПОН ДІЄ НА ПОСТІЙНІЙ ОСНОВІ

**ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В
"ОКУЛЮС"**

3 КУПОНОМ ЗНИЖКА 50 ГРН

ПОВЕРНЕМО ЗІР

вул. Героїв УПА, 11-А
(колишня Гвардійська)

**ЛІКУВАННЯ
КАТАРАКТИ**

5500 ГРН

(050) 715 93 71
(068) 022 33 88

ЛІЦЕНЗІЯ N08/1109-М ВІД 11.09.2017Р.
ЦІНА ДІЄ НА ПОСТІЙНІЙ ОСНОВІ

РОБИМО РОЗСТРОЧКУ

ФАСАД салон вікон та дверей



- ▶ ВІКНА ТА ДВЕРІ
 - ▶ ПІДВІКОННЯ
 - ▶ ВІДЛИВИ
 - ▶ УКОСИ
 - ▶ ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ
 - ▶ ЖАЛЮЗІ
 - ▶ РОЛЕТИ
- ЗАМІР
БЕЗКОШТОВНИЙ!**

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

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

НАВЧАННЯ ЗА КОРДОНОМ

СТИПЕНДІЙНІ ПРОГРАМИ
ДЛЯ УКРАЇНЦІВ

Щороку для студентів, аспірантів і викладачів відкриваються сотні стипендіальних програм у різних країнах світу. UNICEF Ukraine пропонує п'ять популярних європейських грантів, які дають шанс повчитися в університеті своєї мрії



Chevening: програма для магістрів. Фінансує британський уряд. Стипендія покриває навчання та дає можливість пізнавати культуру Сполученого Королівства. Набір на навчання починається у серпні.

Fulbright: програма для студентів, викладачів і вчених. Підтримується урядом США. Окрім навчання, є можливість для досліджень. Заявки можна подати до 16 травня.

Eiffel Excellence Scholarship: фінансується французьким урядом. Для навчання магістрів і док-

торантів у будь-якій галузі знань. Набір відкривають восени. Взяти участь можуть магістри віком до 25 років, докторанти – до 30.

Swiss Government Excellence Scholarships: програма також для магістрів і докторантів. Фінансує швейцарський уряд. Пропонується два типи стипендій: дослідницький й арт. Набір починається на початку серпня.

Holland Scholarship: підтримується урядом Нідерландів. Студенти можуть здобути ступінь

ВІДПОЧИНОК

ТРИВАЛИХ ВИХІДНИХ НЕ БУДЕ

Великдень належить до перехідних церковних свят, тому кожного року його дата змінюється. У 2023 році свято Воскресіння Христового припадає на 16 квітня



Згідно зі ст. 73 Кодексу України «Про працю», якщо великі релігійні або державні свята припадають на вихідний день, наступний після них понеділок також вихідний.

Але цього року через військову агресію РФ в Україні діє воєнний стан щонайменше до 20 травня 2023 року. Тож в країні всі додаткові вихідні, починаючи від 8 березня 2022 року, були скасовані.

Тому вихідним днем буде лише 16 квітня (неділя). Понеділок, 17 квітня, буде робочим днем. Ці норми стосуються працівників державних установ. Керівники приватних підприємств можуть встановлювати графіки відпочинку та роботи працівників на власний розсуд.

ПЕНСІЇ

ПЕРЕРАХУЮТЬ ПЕНСІЇ НЕ ВСІМ

З 1 квітня триває перерахунок пенсій пенсіонерам, які працюють. Проте, як нагадують у Пенсійному фонді України, частині таких пенсіонерів виплати не перераховуватимуть

Йдеться про пенсії за вислугу років, призначені на умовах Закону України «Про пенсійне забезпечення». Це пенсії педагогів, медпраців-

ників, працівників авіації, які не досягли віку, встановленого статтею 26 ЗУ «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування», і працюють/працювали на посадах, які не дають право на пенсію за вислугу років.

Загалом після призначення пенсії за вислугу років пенсіонер може отримувати її та працювати, але не на посадах, які дають право на пенсію за вислугу років.

ХТО СПОРТОМ ЗАЙМАЄТЬСЯ
- ТОЙ СИЛ НАБИРАЄТЬСЯ

У п'ятницю, 7 квітня, у Всесвітній день здоров'я у Кременчуці відбулися змагання «Хто спортом займається - той сил набирається». В них взяли участь літні кременчужани - студенти Університету третього віку. Естафети, інтелектуальні змагання, танці та руханки - все це відбулося у межах фізкультурно-оздоровчого заходу

У спортивній залі ДЮСШ №2 зібралися команди територіальних центрів соціального обслуговування Автозаводського та Крюківського районів «Щирі українці» і «Мрія», а також їхні вболівальники.

Учасників привітали директор КП «Кременчуцький міський центр фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» Владислав Мізін, Лариса Дзюба та Ольга Миронова - директорки Автозаводського та Крюківського територіальних центрів.

Далі була руханка від ведучого Дмитра, щоб команди та вболівальники збадьорилися та розігрілися перед змаганнями.

Перший конкурс «Бадмінтон» був дуже енергійним. Учасники отримали ракетки для гри в бадмінтон і волани, після чого вони долали дистанцію зигзагами, обминаючи конуси та тримаючи волани на ракетках. У кінці дистанції учасники мали закинути волани в центр обруча та повернутися тим самим зигзагом назад і передати естафету наступним учасникам. Важливо було подолати дистанцію максимально технічно.

Під час другого завдання команди отримали планшети з ключовими словами, з яких протягом п'яти хвилин мали виокремити якомога більше слів. Після чого капітани по черзі озвучували ці слова, а члени команд, отримавши кожен по літері зі свого командного ключового слова, мали вишикуватися таким чином, щоб скласти із цих літер озвучені слова.

У команди «Щирі українці» було слово «абітурієнтка», а у команди «Мрія» - «консультація».

Третім завданням команд було влучити кольоровими кульками у кошики своїх капітанів із відстані трьох метрів.



Під час наступної зигзагової естафети учасники команд переносили повітряні кульки по дистанції за допомогою «китайських» паличок (для суші).

Під час останньої естафети учасники команд мали якнайшвидше та якнайкреативніше принести своїм капітанам речі для поїздки на дачу, на які вони чекали із граблями та кошиками в руках.

Протягом змагань команди виступали максимально енергійно. Студенти Університету третього віку показали, на що здатні літні кременчужани, йшли, як-то кажуть, «шия в шию». Тож у змаганнях «Хто спортом займається - той сил набирається» перемогла дружба. Учасникам вручили солодкі призи та дипломи.

Також капітани команд отримали смаколики від міської організації ветеранів.

До повномасштабного вторгнення подібні заходи проводили регулярно у парках і спортзалах Кременчука. У зв'язку з війною минулого року було не до цього. Але зараз намагаємося відновити такі активності для наших літніх кременчужан, адже це допомагає їм підтримувати своє здоров'я у гарному стані, як фізичне, так і психічне, - підкреслив директор КП «КМЦФЗ «Спорт для всіх» Владислав Мізін.

Протягом заходу для учасників свою творчість дарували танцювальні колективи «Орхідея» та «Натхнення», гурт Dance in line «Позитив» та творчий колектив «Істоки +».

Володимир ДМИТРЕНКО

ПФУ ІНФОРМУЄ

ВПО ЗНОВУ МОЖУТЬ ОФОРМЛЮВАТИ
ПЕНСІЙНІ ПОСВІДЧЕННЯ

Внутрішньо переміщені особи, які були взяті на облік до 24.02.2022 року, зможуть без проблем оформити чи поновити пенсійне посвідчення. Кабмін дозволив замість пенсійного у вигляді платіжної картки (ЕПП) оформлювати звичайне паперове пенсійне

Відповідно до ухвали урядом скасували дію абзацу третього пункту 1 постанови КМУ від 05.11.2014 № 637 «Про здійснення соціальних виплат внутрішньо переміщеним особам», яким передбачено, що для ідентифікації одержувачів пенсій, які є внутрішньо переміщеними особами, та забезпечення виплати пенсій таким особам проводиться емісія платіжних карток, що водночас є пенсійними

посвідченнями, із зазначенням на них графічної та електронної інформації про власника та його електронного цифрового підпису. Відповідний пункт скасували на весь час дії воєнного стану та протягом трьох місяців після його припинення або скасування.

Таким чином, за зверненням переселенців їм зможуть оформлювати паперові пенсійні посвідчення. До скасування цієї норми



паперові посвідчення для переселенців, які набули цього статусу до 24.02.2022 року, не могли виготовляти, а електронні посвідчення пенсіонера (ЕПП) Ощадбанк не виготовляє з початку повномасштабної війни. ВПО, які отримали цей статус після 24.02.2022 року, для оформлення посвідчення могли звернутися до будь-якого іншого банку, тож із такими проблемами не стикалися.

СТАЛО ВІДОМО ЩО...

... українці можуть безкоштовно переміститися потягом із Польщі до Німеччини. Безоплатний проїзд потягом «Перемишль – Ганновер» для українців продовжено до кінця травня 2023 року. Аби скористатись безоплатним проїздом, при собі не потрібно мати посадкові талони. Слід лише пред'явити паспорт громадянина України або інший документ, що посвідчує особу.



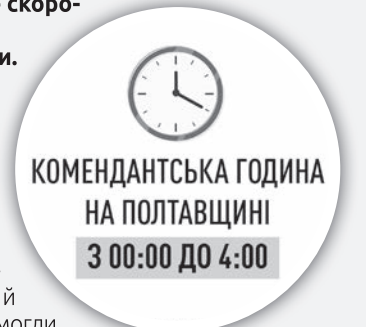
... із 1 травня обмін лампочок розжарювання на економні LED-лампи можна буде провести лише в обласних центрах.

За даними Укрпошти, зараз у всіх населених пунктах до обміну доступно 7 млн ламп. Ще 5 млн світлодіодів надійдуть до України найближчим часом. Для обміну потрібно мати паспорт, ідентифікаційний код та лампи. Обміняти можна до 5 ламп старого зразка з будь-яким цоколем на таку ж кількість економних LED ламп.



...на Полтавщині ще скоротили тривалість комендантської години.

За рішенням Ради оборони області, комендантська година триватиме з 00.00 до 4.00 (раніше з 23.00). «Цей крок - назустріч бізнесу, який працює, зокрема, у сферах громадського харчування й торгівлі, щоб заклади могли подовжити роботу, а працівники – дістатися додому», - зазначив Дмитро Луїня.



ПРО ПІЛЬГИ ДЛЯ СІМЕЙ ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВИХ

ЯКІ Є ТА ЯК ЇХ ОТРИМАТИ

Шановна редакціє «ДДС», прошу розповісти на сторінках газети, які пільги та соціальні гарантії передбачені законодавством для членів сімей загиблих військовослужбовців. З повагою, Михайло Костянтинівич, батько загиблого воїна»



Права на пільги мають дружина, у разі якщо вона не взяла інший шлюб, неповнолітні діти або повнолітні діти — особи з інвалідністю з дитинства, батьки, які перебували на утриманні військовослужбовця.

Члени сім'ї військовослужбовця Збройних сил України, який загинув (помер) під час проходження військової служби, мають право на отримання грошової допомоги, яка розподіляється рівними частками на всіх отримувачів, передбаченої Законом України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей».

Крім цього за Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» члени родини користуються ще й такими пільгами:

- безоплатне одержання ліків, лікарських засобів, імунобіологічних препаратів та виробів медичного призначення за рецептами лікарів;
- безоплатне першочергове зубопротезування;
- безоплатне забезпечення санаторно-курортним лікуванням або одержання компенсації вартості самостійного санаторно-курортного лікування;
- 50% знижка на оплату за користування житлом (квартирна плата);
- 50% знижка на оплату за користування комунальними послугами (газом, електроенергією та іншими послугами) та скрапленням балонним газом;
- 50% знижка вартості палива, в тому числі рідкого;
- позачерговий безплатний капітальний ремонт власних житлових будинків і першочерговий поточний ремонт житлових будинків і квартир;
- користування при виході на пенсію чи зміні місця роботи поліклініками та госпіталами, до яких вони були прикріплені за попереднім місцем роботи;
- щорічне медичне обстеження і диспансеризація із залученням необхідних спеціалістів;
- виплата допомоги по тимчасовій непрацездатності в розмірі 100 процентів середньої заробітної плати незалежно від стажу роботи;
- одержання позики на будівництво, реконструкцію або капітальний ремонт житлових будинків

і подвірних будівель, приєднання їх до інженерних мереж, комунікацій, а також позики на будівництво або придбання дачних будинків і благоустрою садових ділянок із погашенням її протягом 10 років, починаючи з п'ятого року після закінчення будівництва;

- позачергове забезпечення житлом осіб, які потребують поліпшення житлових умов;
- першочергове право на вступ до житлово-будівельних (житлових) кооперативів, кооперативів з будівництва та експлуатації колективних гаражів, до садівницьких товариств, на придбання матеріалів для індивідуального будівництва і садових будинків, технічне обслуговування та забезпечення стоянками транспортних засобів;
- зі сплати податків, зборів, мита та інших платежів до бюджету відповідно до податкового та митного законодавства;
- позачергове користування всіма послугами зв'язку та позачергове встановлення на пільгових умовах квартирних телефонів (оплата у розмірі 20% від тарифів вартості основних та 50% додаткових робіт);
- першочергове обслуговування підприємствами, установами та організаціями служби побутової, громадського харчування, житлово-комунального господарства, міжмуніципального транспорту;
- позачергове обслуговування закладами та установами, що надають соціальні послуги з догляду. У разі неможливості здійснення такого обслуговування закладами соціального захисту населення відшкодовуються витрати, пов'язані з доглядом за ветераном війни, в порядку і розмірах, що визначаються Кабінетом міністрів України;
- вступ поза конкурсом до державних та комунальних закладів вищої та фахової передвищої освіти на спеціальності, підготовка за якими здійснюється за рахунок коштів відповідно державного та місцевих бюджетів.

ДОВІДКОВА «ДДС»

ПРИЙНЯТТЯ ЗВЕРНЕНЬ ГРОМАДЯН

В Україні працює низка інформаційних ресурсів соціального захисту населення, куди можна звернутися зі своїми нагальними питаннями щодо цього.

Національна соціальна сервісна служба України (Нацсоц-служба):

- 0(44) 289-87-89
- info@nssu.gov.ua
- сайт: nssu.gov.ua
- facebook.com/nssu.national.social.service.ukraine

Контакт-центр Пенсійного фонду України:

- 0 800 503 753
- 0(44) 281-08-70
- 0(44) 281-08-71
- info@pfu.gov.ua
- сайт: pfu.gov.ua
- facebook.com/pfu.gov.ua

Міністерство соціальної політики України:

- t.me/MinSocUA
- facebook.com/MLSP.GOV.UA

ЄДопомога:

- edopomoga.gov.ua
- Instagram.com/edopomoga.gov.ua

Фонд соціального захисту осіб із інвалідністю:

- сайт: ispf.gov.ua
- facebook.com/fszoiukraine
- Урядова гаряча лінія 15-45

Гаряча лінія з питань протезування кінцівок:

- 0(50) 177-68-39.

ПІЛЬГОВІ НОРМИ НА ХОЛОДНУ ВОДУ ЗАЛЕЖАТЬ ВІД НАЯВНОСТІ ГАРЯЧОЇ

Для отримання пільг на оплату послуг слід дотримуватися соціальних норм

Як нагадують у Пенсійному фонді, такі норми передбачені постановою Кабміну від 6 серпня 2014 року № 409 «Про встановлення державних соціальних стандартів у сфері житлово-комунального обслуговування»

Отже, **для отримувачів пільг на воду та водовідведення встановлені такі соціальні норми:**

- послуга з централізованого постачання холодної води — 2 кубометри холодної води на одну особу на місяць;
- послуга з централізованого постачання холодної води за відсутності постачання гарячої води — 3,6 кубометра холодної води на одну особу на місяць;
- послуга з централізованого постачання холодної води у разі відсутності постачання гарячої води більш як на 14 діб — 3,6 кубометра холодної води на одну особу на місяць;
- послуга з централізованого водовідведення — 3,6 кубометра на одну особу на місяць;
- у разі відсутності централізованого водовідведення (за відсутності системи централізованого водовідведення та за відсутності централізованого водопостачання і вигрібних ям) для вивезення рідких нечистот — 3,6 кубометра на одну особу на місяць;
- послуга з централізованого постачання гарячої води — 1,6 кубометра гарячої води на одну особу на місяць.



Пільга на оплату житлово-комунальних послуг та газопостачання надається в межах встановлених таких соціальних норм:

- з управління багатоквартирним будинком 21 кв. м загальної площі на одну особу та додатково 10,5 кв. м на сім'ю. Коли фактична площа житла (квартири) є меншою, застосовується фактична площа;
 - з газопостачання за наявності газової плити та централізованого гарячого водопостачання — 3,3 куб. м на одну особу на місяць;
 - з газопостачання за наявності газової плити в разі відсутності централізованого гарячого водопостачання та газового водонагрівача — 5,4 куб. м на одну особу на місяць;
 - з газопостачання за наявності газової плити та газового водонагрівача — 10,5 куб. м на одну особу на місяць.
- На оплату послуг із поводження з побутовими відходами надаються пільги відповідно до таких соціальних норм:
- 0,4167 кубометра на особу на місяць із поводження з твердими, великогабаритними та ремонтними відходами;
 - 0,76 кубометра на одну особу на місяць із поводження з рідкими побутовими відходами.

ЖИТЛО ДЛЯ ВЕТЕРАНІВ І РОДИН ЗАГИБЛИХ

У 2023 році житлом за рахунок коштів державного бюджету буде забезпечено понад дві тисячі ветеранів, родин загиблих захисників та захисниць

Рішення ухвалено на засіданні Кабінету міністрів України 24 березня. Право на отримання грошової компенсації для придбання житла надаватиметься ветеранам війни з інвалідністю I – II групи, яка настала внаслідок військової агресії РФ проти України, та родинам загиблих (померлих) захисників і захисниць.

Також отримати компенсацію зможуть одержувачі:

- яким вона була призначена у 2018-2022 рр. і до цього часу не виплачена;
- які після повномасштабного вторгнення РФ вимушено перемістилися з території, де ведуться бойові дії чи тимчасово

окупованої рф, за місцем перебування на обліку в Єдиній інформаційній базі даних про ВПО.

Передбачено, що у 2023 році Міністерству у справах ветеранів буде здійснено розподіл субвенції з державного бюджету на виплату грошової компенсації за трьома бюджетними програмами в обсязі 5,5 млрд грн двічі – у квітні та червні (для осіб, які перемістились після 24.02.2022 р.).

СТАЛО ВІДОМО ЩО...

...розмір надбавки на догляд за дитиною з інвалідністю можуть збільшити. Таке підвищення можливе за умови ухвалення Верховною Радою України за основу проекту закону про посилення соціального захисту осіб, які здійснюють догляд дитини з інвалідністю. Передбачено, що надбавка встановлюється в розмірі 200 відсотків від прожиткового мінімуму.



... в Україні найвищі пенсії отримують колишні нардепи та працівники прокуратури. У січні поточного року середня пенсія у суддів (без доплат, надбавок та компенсацій) склала понад 96,5 тисячі гривень. У прокурорів — понад 22,7 тисячі гривень, а у народних депутатів — 15,5 тисячі гривень. Такі виплати отримують 3637 суддів на пенсії, 5757 колишніх прокурорів і 762 экс-депутати.



... українців можуть оштрафувати у власних квартирах на суму понад 2500 гривень. Це може статися за будівельний та інший шум. У Державних будівельних нормах України є загальні правила, за якими слід дотримуватися режиму тиші з 22:00 до 8:00 у вихідні та з 21:00 до 8:00 у робочі дні. Тих громадян, які порушують правила та заважають відпочивати сусідам, згідно з КУпАП, можуть оштрафувати або винести попередження.



ЩО КЛАСТИ У СВЯТКОВИЙ КОШИК, ЯК РОЗГОВЛЯТИСЯ, ЧИ МОЖНА ЙТИ НА ЦВИНТАР?

«ДДС» шукали відповіді на численні запитання наших читачів

Воскресіння Христове – великий дарунок Господньої Любові до всіх людей, знак невідворотного торжества справедливості та перемоги добра над злом, утвердження віри й надії у серці кожного християнина. Це свято є символом перемоги життя над смертю, світла – над птьмою, віри – над безнадією

Цього року Великдень ми святкуємо цієї неділі, 16 квітня. Напередодні Світлого воскресіння Христового протоієрей Анатолій Куліш поспілкувався з «ДДС» та відповів на запитання, які ставили наші читачі.



– Що б ви хотіли сказати, які поради дати людям напередодні свята Світлого воскресіння Христового?

Напередодні Воскресіння Христового хотілося б нагадати, з якої події ми взагалі звершуємо святкування. Адже у людей уже повністю змінилися акценти щодо вшанування цієї надзвичайної події. Сьогодні людство живе маркетинговими мірками, забуваючи про основу.

Великдень – то зовсім не про писанки та паски. Воскресіння Христове – то перш за все подія духовна, отже, мусить вшановуватися молитвою, нашою присутністю у храмі чи приєднанням до цієї молитви у форматі онлайн.

А ми, на жаль, готуємось до цього свята, усі сили покладаємо на те, аби «вимити вікна» чи «накрити стіл».

– Чого мають дотримуватись віряни перед Пасхою та на саме свято?

У першу чергу – це достойна духовна підготовка, Сповідь, Причастя. Тобто те, що єднає людину з Богом. Адже, якщо ви не є практикуючим християнином – то і це свято проходить повз вас, оскільки усієї його глибини ви точно зрозуміти не зможете.

Усі традиції християнського святкування Великодня – то ті надбання, якими ми можемо похвалитися за час підготовки до цього свята – Великоного посту.

А якщо цієї підготовки не було від слова «взагалі», то і Великдень у його першопочатковому розумінні теж, швидше за все, людиною не зрозуміє.

– З Великоднем у народі пов'язано багато прикмет – починаючи з погоди та закінчуючи подіями. Чи варто у них вірити?

Вірити варто у Бога. Прикмети – то лише народні спостереження. Але ми зараз бачимо, наскільки змінюється клімат, і ці прикмети також уже найчастіше не діють.

У день Великодня головне – пам'ятати, що нічого не має затмарити радість вшанування цієї найвеличнішої події. А будь-яку погоду можна перемогти любов'ю та світлом своєї душі.

– Наведіть приклади найчастіших великодніх помилок, яких люди через незнання продовжують допускати.

Таких багато. Передусім – це неусвідомлене вшанування цієї події.

На жаль, багато хто думає, що найголовніше, то – «аби батюшка «побризкав» кошечку», потім випити чарчину, закутити свяченим і, за хороших погодних умов, поїхати «на природу» (ну, або з друзями зібратися вдома і продовжити «святкування»).

Також, коли починають з'являтися різні забобони, які переважають не лише вчення Церкви, а й здоровий глузд.

– Зараз яйця фарбують у різні кольори, але ми знаємо, що в оригіналі великодні яйця має бути червоним. Чи не є таке порушення гріхом?

В оригіналі про це нічого не сказано, адже традиція фарбувати яйця прийшла до нас ще із дохристиянських часів (на території України перші писанки відповідають часу Трипільської культури). Я особисто чув різні

легенди, які говорили й лише про червоний колір, і про різні кольори. Це просто прекрасна традиція, яка не є канонам у Церкві. Тож можете фарбувати в один колір, можете – у різні, можете робити писанки, крапанки чи шкрябанки. Головне – аби з любов'ю та гарним настроєм. Ще краще – сімейно чи родинно.

– Що має бути у традиційному кошику, який несуть для освячення у храм?

Традиційно – це паска, писанка чи крашанка, ковбаса, сир, сіль, хрін.

У жодному разі НЕ МОЖНА ставити будь-які напої (я вже не кажу про алкогольні!).

Найбільше мене, як практикуючого християнина, «коробить», коли ставлять у кошик вино, а потім кажуть, що «ним же причастилися треба».

Таким чином люди просто фактично наспівають над одним із семи Таїнств Церкви – Причастям. Користі від такого ні для душі, ні для тіла не буде!

Якщо людина вважає, що таким чином вона якось наближується до Бога – то глибоко помиляється.

А Великдень, як і будь-яке інше християнське свято, – саме для наближення до Творця, усвідомлення Його присутності у житті християнина.

– Чи варто вести на службу дітей? Як їх краще одягнути?

Дітей на Богослужіння приводити треба, якщо вони вже у тому віці, коли можуть витримати молитву тривалістю майже в усю ніч.

Якщо ви маєте на увазі просто прийти й «кошичка покропити» – то це не служба, це просто освячення великодніх страв. Тож тут уже вирішуйте самі.

Одяг має бути максимально комфортним.

Раніше люди, готуючись до Великодня, намагалися купити щось красиве на це величне свято. У час війни, в якій перебуває наша Україна, випраний чистий одяг, то вже чудово.

Головне – не те, у що ми одягнені, а з якими думками та емоціями йдемо до храму і зустрінаємо це найбільше християнське свято.

– О котрій годині найкраще приходити на службу?

Найкраще – до опівночі (за умови, якщо не буде комендантської години). Якщо ж обставини не дозволяють, то якомога раніше.

Якщо ви прокинулись, поснідали, а потім ідете святити паски, то вже можна і не йти. Найважливіше ви вже точно пропустили.

– Як правильно розговлятися?

З молитвою, з подякою Богу за Його милосердя, за те, що дав можливість дожити до Великодня і з проханням дочекатися цього свята наступного року.

З'їсти спочатку свячених страв, а тоді вже снідати тим, що наготували. Святкові страви мають бути також із розумінням їх особливості, а не просто як «закуска під оковиту».

На жаль, усе більше людей «викладаються», стоячи біля плити, але так і не усвідомлюючи усієї ваги цієї найвеличнішої події.

– Чи можна хрестити дитину на великому святі, на Великдень, наприклад? Якщо ні, то чому? Тому що йде святкова служба чи є якась інша причина?

Можна, якщо є невідкладні причини для цього. Якщо ж це можна відкласти – краще це ро-



несли ікони та полотнища на держаках із зображенням святих. Мені сказали, що це Хресна хода. А навіщо вона потрібна?

Традиційно Хресна хода влаштовувалася на честь якоїсь події чи у випадку небезпеки. Також у поминальні дні є така традиція – після Богослужіння у храмі йти з церкви на кладовище Хресною ходою, співаючи Великодні піснеспіви. Адже суть поминання – не у пікніку на могилі померлого, а у молитві за спокій його душі. «Полотнища на держаках із зображенням святих» – то хоругви (українська транслітерація – «корогви»), які показують, що Церква земна – то Церква, що воює. І символізують вони саме ті військові знамена, які ця Церква несе у боротьбі зі злом і темрявою.

Хресна хода – можливість для громади об'єднатися і показати людям, що Церква завжди поруч.

– Багато людей, щоб змити із себе гріхи та хвороби, намагаються в чистий четвер викупатися до сходу сонця. Наскільки це правильно?

Щоб змити із себе хвороби – треба йти в лікарню. Щоб змити із себе гріхи – треба йти до храму. А якщо прийняти душ чи ванну, то це мудро з точки зору щоденної гігієни. Крім чистоти тіла і приємного запаху від нього нічого ви більше не отримаєте.

Ну, може, ще власне заспокоєння (яке нічим не буде підкріплене), що «все, тепер я очистив свою душу». Але то – не факт.

– Навесні треба встигнути й прибратися, і город посадити, а ось на Великдень усі сидять, склавши руки, а час іде! Чи можна на це свято поратися на городі?

Якщо для вас Великдень – то просто поїсти з друзями шашлик на природі, то можете робити, що вважаєте за потрібне. Оскільки до християнства ви маєте якесь власне збочене ставлення, і Великдень – точно поза вашим усвідомленням.

Знаєте, я сам родом із заходу України. Народився і виріс у сільській місцевості. Були там і городи, і велике господарство. І батьки працювали на роботах. Але нічого не робили ні у недільні, ні у святкові дні. Також у землю «не лізли» декілька днів до Великодня і фактично тиждень після нього. Але я не скажу, що ми щось не встигали, що щось у нас не досягало і т.д. Та й жили не гірше за людей у цьому регіоні.

А ще моя бабуся завжди казала, що у такі «святі дні», навіть коли «каміння з неба буде падати – робити нічого не можна».

Звісно, це не стосується справді нагальних справ (десь щось прорвало, перегоріло і т.п.). Тож тут вибір за вами.

– Які ще цікаві факти варто знати про відзначення цього великого свята?

Свято Пасхи бере свій початок ще з часів Старого заповіту. Тоді це свято було пов'язано з виходом ізраїльського народу з єгипетського рабства. Фараон не хотів відпускати людей (адже фактично тоді б у єгиптян не було кому виконувати ту роботу, яку робили ізраїльтяни як раби), і Господь наслав покарання на весь єгипетський народ за непокору (ми це знаємо як «10 кар єгипетських»). І останнім покаранням було винищення усіх маленьких дітей чоловічої статі.

Проте ізраїльтяни були сповіщені про це і позначали свої двері за допомогою знаку кров'ю на дверях. Ангел проходив повз і дітей у сім'ях ізраїльтян не зачепив.

Тому і Пасха (з єврейської «Песах») – «проходження повз».

У Новому Заповіті Ісус Христос теж визволив від смерті, адже вірою в Нього людина може здобути вічне життя. Тому Воскресіння Христове – то Пасха новозавітна.

бити іншого дня. Адже священник, який звершував Богослужіння усю ніч, потім освячував страви (чекаючи, поки «християни» виспляться, а потім згадують, що треба ж і до храму сходити), до обіду теж стомлюється.

А тут ще й люди вирішили, що «треба ж дитину у велике свято охрестити, бо кажуть, що то добре». Тож наскільки якісно буде тоді молитва – велике питання.

Краще готуйтеся наступного дня або за кілька днів після. Настрій святковий ще буде, і священник, який устиг відпочити, буде радісним та усміхненим.

– Як правильно користуватися свяченою водою? Де її зберігати? Як вживати?

Вживати свячену воду можна щодня натщесерце або коли хворієте. Свяченою водою можна окроплювати помешкання.

Зберігати її бажано біля ікон. У жодному разі не треба ставити туди, де зберігається алкоголь або якісь продукти.

Свячена вода – то святиня і місце, де вона зберігається, має бути достойним.

– Мої батьки, за традицією, багато років на Великдень ходять на цвинтар. Однак, коли я дізналася, що на великодньому тижні не можна задувати померлих, була здивована. Чому цього робити не варто?

Ну, тут просто є така традиція. І я наголошую на слові «традиція». І побуває вона у певних регіонах України (навіть не на усій території нашої держави). До Церкви ця традиція ніякого стосунку не має. Адже у Бога мертвих немає, як вчить нас Святе писмо. А на Великдень це відчувається особливо, бо ж «Христос воскрес із мертвих, смертю смерть подолав і тим, хто в гробах, життя дарував». Тож якщо є така традиція у вашій родині – можете її дотримуватися чи не дотримуватися (тут уже вибір за вами). У будь-якому випадку жодного канону ви не порушуєте!

– Коли минулого року після Великодня вже минуло тижнів зо два, я вітав сусідку, яка часто ходить до церкви, словами: «Здрастуйте!», вона мене поправила, сказавши, що варто говорити: «Христос Воскрес!». Скільки днів потрібно вітати одне одного саме цими словами?

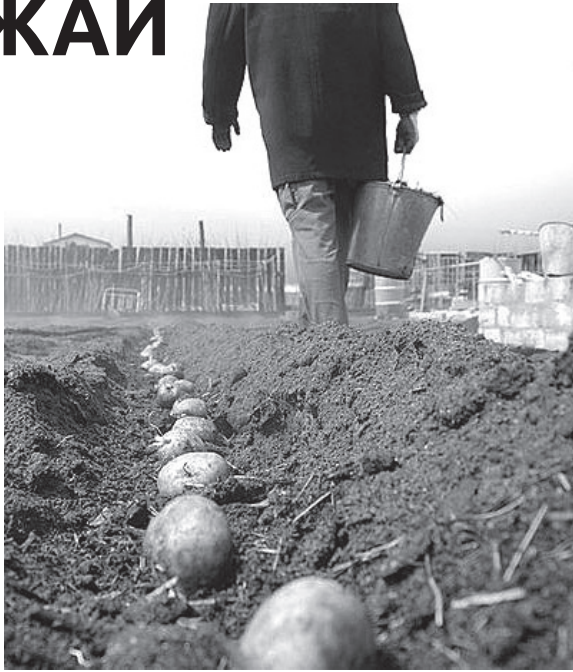
Традиційно словами «Христос воскрес! Воїстину воскрес!» вітаються аж до свята Вознесіння (воно вшановується через 40 днів після Великодня). Проте багато християнських спільнот вітаються так майже протягом усього року, оскільки подія воскресіння Христового – то основа християнської Церкви.

– Нерідко одразу після Великодня я зустрічав церковну ходу, де люди з радісними обличчями



КОЛИ ВАРТО САДЖАТИ КАРТОПЛЮ, АБИ ЗІБРАТИ БАГАТИЙ УРОЖАЙ

Картопля є найголовнішою сільськогосподарською культурою в Україні, яку висаджують усі дачники. Для того, щоб отримати багатий та здоровий урожай, дуже важливо знати терміни посадки картоплі залежно від сорту, погодних умов або місячного календаря



Згідно з прогнозом погоди на весну 2023, постійне тепло настане в Україні приблизно в середині квітня. Це означає, що можна починати садити картоплю, якщо ґрунт для посадки прогріється щонайменше до +7°. Для цього температура вдень має становити не менше +10-12°, а вночі +5° градусів і вище. Якщо такі умови триматимуться щонайменше протягом тижня, можна безпечно садити картоплю.

Однак, якщо ви вважаєте за краще користуватися місячним календарем для посадки картоплі, виберіть вдалі дні згідно з фазою місяця. Найвроджайніші дні для посадки картоплі у квітні - 14, 17, 18, 20, 25, 27; у травні - 3, 5, 6, 12, 19-22, 27, 28. Невдалі дні для посадки картоплі у квітні - 1, 6, 15, 19, 21-23, 29; у травні - 4, 7, 8, 13, 17, 19, 31.

Якщо ви плануєте висадити ранню картоплю, то краще починати висадку в кінці квітня або на початку травня. Дозріває вона приблизно до початку або середини липня. Середньостиглу картоплю можна садити в середині і другій половині травня

Якщо враховувати народні прикмети, то в Україні вважають, що картоплю можна садити, щойно розпустилося листя на березі. Зазвичай це буває на початку травня. Народна мудрість також говорить, що останнім днем, коли можна садити картоплю, є свято Трійці. Зазвичай це буває в кінці травня або на початку червня.

Анастасія ДЖАБЕР

ХИТРИСТЬ ПРИ ПОСАДЦІ МОРКВИ

Досвідчені городники у воду для поливу додають кухонну сіль

Переваги солоної води:

- прискорює засвоєння поживних речовин із ґрунту;
- відлякує шкідників;
- надає моркві солодкості;
- вберігає від загнівання.

Солона вода для поливу готується так: 1 ст.л. солі розчиняють у 10 л води (одному відвірі). Ретельно перемішують, щоб сіль повністю розчинилася.

Поливають моркву солоною водою тричі за весь період вегетації:

- одразу після посіву насіння в ґрунт;
- приблизно через сім днів після проростання та появи сходів;
- третя підгодівля - ще через пару тижнів.

Морква виростає більша, соковита і солодка.



ЧИМ ПІДГОДУВАТИ ТРОЯНДИ ДЛЯ ПИШНОГО ЦВІТІННЯ

Пропонуємо декілька типів добрив, які можна використовувати для троянд

Добрива, що містять азот (N)

Азот допомагає підвищити зелену масу рослин та стимулює формування нових пагонів. Рекомендовані добрива на основі азоту - нітрат кальцію, кальцій амонію нітрат, амоній сульфат тощо.

...містять фосфор (P)

Фосфор допомагає рослинам формувати кореневу систему, підвищує стійкість до хвороб та стресових ситуацій. Рекомендовані добрива на основі фосфору - суперфосфат, двохсуперфосфат, фосфатні добрива тощо.



...містять калій (K)

Калій допомагає підвищити стійкість рослин до морозів, стресових ситуацій та захворювань. Він також сприяє розвитку квіткових

бруньок та підвищує кольорову насиченість квітів. Рекомендовані добрива на основі калію - калійні солі, калійна сіль, сіль Карпата та інші.

Органічні добрива

Добрива на основі органічних речовин, такі як компост, перегній, курячий послід, можуть бути також корисними для троянд. Вони не тільки забезпечують рослинам поживні речовини, але й поліпшують структуру ґрунту та підвищують його родючість.

Рекомендується використовувати добрива згідно з інструкціями на упаковці.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

СИРНА ПАСКА БЕЗ ВИПІЧКИ З ШОКОЛАДОМ

Цей спосіб приготування сирної паски не вимагає заварювання та іншої термічної обробки. Достатньо просто змішати всі інгредієнти, викласти у форму та залишити охолоджуватися. Головне для приготування сирної паски - продукти мають бути якісними та з високою жирністю



Складові:

- сир 9% - 500 г;
- сметана 25% - 100 г;
- цукор - 120 г;
- вершкове масло - 80 г;
- шоколад - 50 г;
- сіль - дрібка;
- ванільний цукор - пакетик.

Приготування:

Сир перетріть через сито або двічі перекутіть через м'ясорубку. М'яке вершкове мас-

ло змішайте з цукром і збийте вінчиком. Додайте сметану, сіль, ванільний цукор та натертий шоколад. Все добре перемішайте.

Візьміть форму, застеліть її марлею. Викладіть сирну масу у форму, накрийте марлею. Поставте форму в миску, покладіть тарілку і вантаж. Відправте паску до холодильника щонайменше на 12 годин. Через зазначений час паску акуратно переверніть на блюдо і зніміть марлю. Зберігайте її у холодильнику.

ЯК ЗВАРИТИ ЯЙЦА НА ВЕЛИКДЕНЬ, ЩОБ ВОНИ НЕ ТРІСНУЛИ

На святковий стіл слід відібрати яйця, вік яких не менше 5 днів

холодні яйця - шкаралупа може тріснути через перепади температур.

Занадто свіжі яйця дуже погано чистяться. Це той випадок, коли продукт краще купити в магазині, а не брати у фермерів.

Щоб яйця не тріснули при варінні, дістаньте їх із холодильника заздалегідь і залиште при кімнатній температурі. Якщо варити

Добре промийте яйця з гулкою перед варінням. При варінні додайте у воду багато солі - 1 столову ложку на 1 л води. Варити яйця треба 7-9 хвилин залежно від розміру. Якщо хочете пофарбувати яйця, то барвник слід покласти у воду, довести до кипіння і потім варити яйця.

ЯК ПОФАРБУВАТИ ЯЙЦА НА ВЕЛИКДЕНЬ ЧАЄМ КАРКАДЕ

Пофарбовані в чаї каркаде яйця мають гарний синій колір із переливами

але після охолодження шкаралупа посиніє.

Інші натуральні барвники

для яєць: Варений буряк надасть яйцям рожевого відтінку, шпинат - зеленого, червона капуста з ложкою оцту - фіолетового, куркума (2 ложки на 1 літр) - жовтого. Барвники можна покласти у воду одночасно з яйцями.

ГОРОХОВИЙ СУП

Користь горохового супу для організму дуже велика. Він зменшує ламкість і випадіння волосся, забезпечує рухливість м'язів, покращує сон і зміцнює нервову систему



Складові:

- сушений горох - 1 склянка
- копчена ковбаса або копчене м'ясо - 150 г
- картопля - 3 шт.
- морква - 1 шт.
- цибуля - 1 шт.
- спеції та зелень - за смаком.

Приготування:

Добре промийте та замочіть сушений горох на ніч. Зранку злийте воду і налейте два літри чистої холодної води. Доведіть горох до кипіння. Варіть годину, доки горох не розвариться.

Картоплю, цибулю і моркву почистіть та поріжте на шматочки. Картоплю додайте до гороху. А цибулю і моркву спершу обсмажте на пателні, а потім теж додайте до каструлі. Варіть ще 10 хвилин.

Наріжте копчену ковбасу або м'ясо і покладіть у суп.

Час додавати улюблені спеції. Це можуть бути сіль, перець, лавровий лист, суміш для супу, сушений часник або інші. Наприкінці додайте зелень.

ВОРОТА ХВІРТКИ ЗАБОРИ
(цемент М-500)
СИПУЧІ МАТЕРІАЛИ
097-240-76-03

- Замір
- виготовлення
- Доставка та установка

РЕКЛАМА. ОРІГІНАЛ-МАКЕТ. ЗАМОВНИКА

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

Якщо у вас є цікаві рецепти чи хитрощі для саду та городу, ви можете поділитися ними, надсилаючи на адресу gazetakremenchuk@gmail.com або зателефонувавши за номером +38-098-124-84-90. Кращі з них будуть опубліковані.

ЧОМУ СЛІД НОСИТИ СОНЯЧНІ ОКУЛЯРИ НАВІТЬ ВЕСНОЮ: ЛІКАР-ОФТАЛЬМОЛОГ ПОЯСНЮЄ

Окуляри - це не лише модний аксесуар, але й засіб захисту очей від шкідливого впливу сонячного світла. Навіть весною, коли сонце не таке яскраве, як влітку, окуляри слід носити, щоб запобігти розвитку різних захворювань очей

Лікар-офтальмолог Олена Петренко пояснює, чому слід носити окуляри навіть весною.



- Окуляри **допомагають зменшити навантаження на очне яблуко та зоровий нерв**, які перегріваються від ультрафіолетового випромінювання. Це запобігає ризику розвитку катаракти, глаукоми та інших захворювань.
- Окуляри **захищають очне яблуко від висихання та подразнення**, які можуть спричинити алергічні реакції, запалення кон'юнктиви та інфекції. Особливо це актуально для людей, які часто користуються контактними лінзами або працюють за комп'ютером.
- Окуляри **покращують контрастність та чіткість зору**, що дозволяє краще розрізнити об'єкти та кольори. Це запобігає перенапруженню очей та головному болю.

- Окуляри **створюють комфорт для очей** при перепадах температури та вологості повітря. Вони також захищають очі від пилу, вітру та інших зовнішніх факторів.

Лікар-офтальмолог радить обирати окуляри з якісними лінзами, які мають захист від ультрафіолету (UV 400) та поляризацію. Також слід звертати увагу на форму та розмір оправы, щоб вона не стискала носовий хребет та скроневу ділянку.

Колір лінз можна підбирати за своїм смаком та стилем, але слід уникати дуже світлих або дуже темних лінз, які можуть спотворити сприйняття кольору.

Отже, вибирайте окуляри за своїм смаком та настроєм, але не забувайте про їхню користь для вашого зору.

Анастасія ДЖАБЕР

ЗАПИТАЙ У ЛІКАРЯ

ЛІКАРІ ДАЛИ ВІДПОВІДЬ НА ПОСТАВЛЕНІ ПИТАННЯ ЧИТАЧІВ

Жар після прийому їжі

«Моя проблема почалася після 50 років. Річ у тім, що після прийому навіть помірно солоної їжі мене постійно кидає в жар. Організм неадекватно реагує на солону їжу. Що мені робити? Сидіти на дієті без солі до кінця життя? Зараз мені 69 років»



Існують індивідуальні особливості в кожного організму. Описана вами реакція може бути симптомом різних порушень: від високого артеріального тиску до дефіциту вітамінів групи В або Д в організмі, або при порушенні функцій щитоподібної залози. Для точного визначення причини вашої проблеми вам необхідно звернутися спочатку до лікаря-терапевта або сімейного лікаря. Можливо, будуть потрібні додаткові аналізи. І лише точно визначивши причину недуги, лікар зможе дати вам рекомендації з питань безсоллової дієти.

Хронічний холецистит

«Робила УЗД черевної порожнини, діагноз - хронічний холецистит. Чим лікувати? Куди звернутися?»

Хронічний холецистит - це запальні процеси в жовчному міхурі, що поступово розвиваються. Причини недуги бувають різними. Під час запального процесу пошкоджуються стінки жовчного міхура, порушується процес відтоку жовчі.

Усі пацієнти з таким діагнозом потребують постійного спостереження і терапії.

Загальні рекомендації: дробне дієтичне харчування, зниження енергетичної цінності раціону за рахунок насичених жирів і легкозасвоюваних вуглеводів. І обов'язкова консультація гастроентеролога.

Призначити лікування можна тільки після особистого звернення до лікаря.

Біль під ребром

«Підскажіть, будь ласка, вже три дні болить у правому боці під ребром, типу як серце тільки справа. Біль, коли вдихаєш сильно чи повертаєшся. Потрібно спершу зробити УЗД чи якісь аналізи здасти?»

Біль у правому боці під ребром може бути зумовлений різними причинами, такими як порушення роботи жовчного міхура, надмірне фізичне навантаження, жирна їжа, алкоголь, або навіть просто м'язевою напругою.

Якщо біль тоді, коли повертаєтесь, це може бути невралгія. Зверніться до невролога.

Точна причина може бути встановлена після проведення необхідних медичних обстежень. А щодо аналізів, то їх необхідно здавати тільки після персональної консультації з лікарем.

ПОПОВНЮЄМО ЗАПАСИ ВІТАМІНІВ

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЛІКАРІВ

У квітні, коли природа прокидається від зимового сну, а організм переживає стрес через зміну погоди та сезонну алергію, особливо важливо поповнити запаси вітамінів

Лікар-терапевт Олена Петренко радить приділити увагу таким вітамінам:

• **Вітамін С** – це сильний антиоксидант, який захищає клітини від пошкодження. Вітамін С також покращує імунну відповідь організму, сприяє синтезу колагену та заліза, запобігає застудним захворюванням та скорочує їхню тривалість. Рекомендована доза вітаміну С для дорослих становить 75-90 мг на день. Джерелами вітаміну С є цитрусові, киви, смородина, шипшина, болгарський перець, брокколи та інші зелені овочі. Також можна приймати вітамін С у формі таблеток або порошків.

• **Вітамін D** – це вітамін, який регулює обмін кальцію та фосфору в організмі, забезпечуючи здоров'я кісток, зубів та м'язів. Вітамін D також впливає на роботу імунної, нервової та ендокринної систем. Рекомендована доза вітаміну D для дорослих становить 15-20 мкг на день. Джерелами вітаміну D є жирна риба, яйця, молочні продукти та гриби. Також можна приймати вітамін D у формі крапель або капсул.

• **Вітамін А** – це вітамін, який необхідний для зору, росту та диференціації клітин, захисту слизових оболонок та шкіри. Рекомендована доза вітаміну А для дорослих становить 700-900 мкг на день. Джерелами вітаміну А є печінка, масло, яйця, морква, гарбуз, шпинат та інша зелень. Також можна приймати вітамін А у формі таблеток або розчину.



• **Вітамін Е** – це вітамін, який також має антиоксидантну дію, захищаючи клітини від окислювального стресу. Вітамін Е також покращує кровообіг, зміцнює імунітет, запобігає тромбозу та атеросклерозу. Рекомендована доза вітаміну Е для дорослих становить 10-15 мг на день. Джерелами вітаміну Е є рослинні олії, горіхи, насіння, зернові та зелені овочі. Також можна приймати вітамін Е у формі капсул або олій.

• **Вітамін В12** – це вітамін, який необхідний для синтезу ДНК, еритроцитів та нейромедіаторів. Вітамін В12 також покращує пам'ять, концентрацію та настрій. Рекомендована доза вітаміну В12 для дорослих становить 2-3 мкг на день. Джерелами вітаміну В12 є тваринні продукти, такі як м'ясо, риба, молоко, сир та яйця. Також можна приймати вітамін В12 у формі таблеток або ін'єкцій.

Анастасія ДЖАБЕР

ЯК ЗАПОБІГТИ АБО КОНТРОЛЮВАТИ ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ: ДІАБЕТ, ГІПЕРТОНІЮ, АТЕРОСКЛЕРОЗ, ОСТЕОПОРОЗ ...

Багатьом хронічним захворюванням можна запобігти або контролювати за допомогою простих змін у повсякденних звичках

Хронічні захворювання - це захворювання, які тривають довго і можуть негативно впливати на якість життя людини. До них належать діабет, гіпертонія (високий кров'яний тиск), атеросклероз (закупорення артерій), остеопороз (ослаблення кісток) та інші.

Припиніть курити або не починайте

Куріння підвищує ризик серйозних проблем зі здоров'ям, таких як серцева хвороба, рак, цукровий діабет та хвороба легень, а також передчасної смерті - навіть для довготривалих курців.

Їжте здорову їжу

Здорове харчування допомагає запобігати, відкладати та контролювати серцеву хворобу, цукровий діабет та інші хронічні захворювання. Збалансований, здоровий харчовий раціон включає різноманітні фрукти, овочі, цільнозернову продукцію, молочну продукцію.

Будьте фізично активнішими

Прагніть помірної інтенсивної фізичної активності (як швидка хода або садівництво) протягом



щонайменше 150 хвилин на тиждень або м'язово-змцнювальних вправ двічі на тиждень. Фізична активність допомагає вам: схуднути, знизити рівень цукру в крові, підвищити чутливість до інсуліну - що допомагає утримувати рівень цукру в крові у нормальних межах.

Уникайте надмірного споживання алкоголю

З часом надмірне вживання алкоголю може призвести до високого кров'яного тиску, різних ракових захворювань, серцевої хвороби, інсульту та хвороби печінки.

Проходьте обстеження

Щоб запобігти хронічним захворюванням або виявити їх рано, регулярно відвідуйте свого лікаря та стоматолога для профілактичних послуг. Тести на рак, перевірка на діабет, догляд за зубами - це деякі процедури, які можуть допомогти вам зберегти своє здоров'я.

Висипайтеся достатньо

Недостатній сон пов'язаний із розвитком та поганим контролем діабету, серцевої хвороби, ожиріння та депресії. Дорослим слід спати щонайменше 7 годин щодня.

Знайте свою сімейну історію

Якщо у вас є сімейна історія хронічного захворювання, наприклад раку, серцевої хвороби, діабету або остеопорозу, ви можете також бути схильними до розвитку цього захворювання. Поділіться своєю сімейною історією здоров'я з вашим лікарем, який може допомогти вам вжити заходи для запобігання цих захворювань або виявити їх рано.

Робіть здоровий вибір

Роблячи здорові звички частиною свого щоденного життя, ви можете запобігти високому кров'яному тиску або ожирінню. Наприклад, ви можете обирати здорові закуски, пити достатньо води, робити перерви для руху та уникати стресу.

Запам'ятайте, що ваше здоров'я - це ваша відповідальність. Ви можете зробити багато для того, щоб запобігти або контролювати хронічні захворювання та поліпшити своє самопочуття. Почніть сьогодні та будьте здорові завтра!

Анастасія ДЖАБЕР

5 НАЙНЕБЕЗПЕЧНІШИХ МІФІВ ПРО КАРМУ

Карма — універсальний закон зв'язку причин і наслідків у дгармічних релігіях. Одне з центральних понять в індуїстській релігії та філософії, всесвітній закон, згідно з яким характер дій людини визначає її подальшу долю



Міф 1. Карма - це доля

Багато людей вважають, що карма - це доля, яка передбачена заздалегідь і не може бути змінена. Але насправді карма - це не доля, а можливість. Карма - це сукупність умов, які створюються вашими думками, словами і діями. Ви завжди маєте волю і свободу вибору, як жити своїм життям. Ви завжди маєте вибір, як жити своїм життям.

Міф 2. Карма - це покарання

Деякі думають, що якщо вони зроблять щось погане або неправильне, то обов'язково отримають негативну карму у вигляді хвороби, біди, нещастя тощо. Таке ставлення призводить до страху, вини і самосуду. Але насправді карма - це не покарання, а наслідок. Карма - це просто закон причини і наслідку, який діє на всіх рівнях існування. Ваша карма - це не ваше покарання, а ваше навчання. Ви не страждаєте за свої помилки, а навчаєтеся на них.

Міф 3. Карма - це винагорода

Люди сподіваються на карму і очікують від неї благословення, щастя, успіх тощо. Вони думають, що якщо вони зроблять щось добре або правильне, то обов'язково отримають позитивну карму у вигляді здоров'я, багатства, любові тощо.

Але насправді карма - це не винагорода, а причина. Карма - це те, що ви садите у своє життя своїми думками, словами і діями.

Міф 4. Карма - це зв'язок

Люди вірять, що карма - це сила, яка приводить їх до певних людей або віддаляє від них. Вони думають, що якщо вони зустріли когось особливого, то це результат їхньої карми з минулих життів. Але насправді

карма - це не зв'язок, а взаємодія. Карма - це те, що ви обмінюєтеся у своїх стосунках з іншими людьми своїми думками, словами і діями. Ви не отримуєте карму за те, що ви знаходитесь поруч із кимось, а за те, як ви поведетеся з кимось. Ваша карма залежить не лише від вашого партнера, але і від вашого спілкування, розуміння і поваги. Ваша карма - це не ваш зв'язок, а ваша взаємодія.

Міф 5. Карма - це круговорот

Останній поширений міф про карму - це те, що карма - це круговорот реінкарнацій. Багато людей вважає, що карма - це причина, чому вони народжуються знову і знову у різних тілах і обставинах. Вони думають, що їхня мета - це визволитися від карми і зупинити колесо перероджень. Але насправді карма - це не круговорот, а еволюція. Карма - це те, що ви розвиваєте у своєму житті своїми думками, словами і діями. Ваша карма залежить не лише від вашого народження або смерті, але і від вашого навчання, зростання і трансформації. Ваша карма - це не ваш круговорот, а ваша еволюція.

Отже, підсумовуючи написане, карма - це процес, який включає в себе волю, свободу, свідомість і любов. Карма - це шлях до самовдосконалення.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

17 КВІТНЯ. 27 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 05.19
МІСЯЦЬ У РИБАХ

Спадаючий Місяць. Сьогодні не варто приміряти на себе чужі ролі, представляти себе на місці інших - добре б розібратися зі своїми проблемами. Не відмовляйтеся від запланованого.

18 КВІТНЯ. 28 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 05.33
МІСЯЦЬ У ОВНІ

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

19 КВІТНЯ. 29 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 05.48
МІСЯЦЬ У ОВНІ

Спадаючий Місяць. Сьогодні важливо проявляти самостійність в рішеннях, витримку і характер, не піддаватися на провокації, уникати чужих впливів. Небажано активно спілкуватися, бувати в місцях скупчення людей.

20 КВІТНЯ. 1 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 06.02
МІСЯЦЬ У ОВНІ

Новий Місяць наст. о 07.16. Працюйте з інформацією, слухайте свій внутрішній голос. Намагайтеся не піддаватися метушні, менше розмовляйте і більше слухайте.

21 КВІТНЯ. 2 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 06.19
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

Зростаючий Місяць. День, коли потрібні обережність і уважність у виконанні будь-якої справи. Не кидайте почате, обов'язково доведіть усе до кінця.

22 КВІТНЯ. 3 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 06.40
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

Зростаючий Місяць. Період сприятливий для ділових переговорів - ви зможете порозумітися з оточенням. Милосердя і співчуття сьогодні просто потрібні.

23 КВІТНЯ. 4 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 07.08
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

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

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 17 ДО 23 КВІТНЯ

ОВЕН



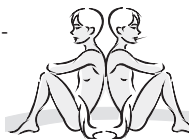
У понеділок і вівторок справи на роботі можуть складатися не так гладко, як вам хотілося. Є ризик зіпсувати відносини з оточуючими.

ТІЛЕЦЬ



Вам необхідно привести душевний хаос до ладу - обережно в усьому розберіться, тоді він зможе перетворитися на струнку і гармонійну систему.

БЛИЗНЮКИ



Прагніть не витрачати дорогоцінний час - на цьому тижні він буде на вагу золота. Все задумане може здійснитися, якщо ви спокійно і чітко робитимете свою справу.

РАК



Цього тижня необхідно продумати стратегію ваших майбутніх дій. Реальний шанс втілення в життя раніше замисленого в кар'єрі і соціумі.

ЛЕВ



Виберіть щось одне: спокій або боротьбу за власний авторитет. У першій половині тижня вам доведеться робити більше, ніж вам би хотілося.

ДІВА



Попри зусилля з боку деяких «доброзичливців», вам до снаги зберегти хороші відносини з діловими і особистими партнерами.

ТЕРЕЗИ



Природна кмітливість дозволить вам упоратися з багатьма важливими завданнями. Багато не перенапружуватися, а надати подіям можливість йти своїм чередом.

СКОРПІОН



У деяких питаннях по роботі вам буде нелегко прийти до спільної думки з колегами. Намагайтеся об'єктивно оцінити ситуацію, що склалася.

СТРІЛЕЦЬ



Не поспішайте - і успіх буде на вашому боці, тим паче що у вас зараз прекрасний період для розкриття свого потенціалу.

КОЗЕРІГ



Робота налаштовуватиме на впровадження нових ідей і планів, колеги і начальство стануть на превеликий подив доброзичливими.

ВОДОЛІЙ



Цього тижня у вас з'явиться шанс для успішної самореалізації на роботі. Щоб досягти поставленої мети, є сенс об'єднати зусилля з іншими людьми.

РИБИ



Цього тижня бажано співвідносити свої обіцянки з можливістю їхнього виконання. Можлива якась неприємна інформація про ділового партнера, яка внесе зміни у ваші плани.

ЗА ВАШИМИ ЛИСТАМИ

Шановна редакціє «ДДС»!
Читаємо вас багато років. Ми з чоловіком ваші шанувальники. Висловлюємо велику подяку за цікаві історії, які ви розповідаєте на сторінках газети. Мені дуже сподобався лист Олександри Терещенко, яка дала поради, як можна стати здоровою без ліків. Обов'язково скористаюся. Ми з чоловіком будемо дуже вдячні, якщо ви будете на постійній основі друкувати поради по здоров'ю від читачів – багатьом людям це буде дуже корисно. Тому що нам, пенсіонерам, важливо знати, що дійсно допомагає, а на що не треба гаяти час.

З повагою, Ірина Леонідівна

Хочу розповісти свою історію з життя. В 1974 році мене було прийнято в Першу Кременчуцьку лікарню. Вільних місць у палатах не було, тож дві доби лежав у коридорі. Та ось палату № 7 покинув чоловік і мене перевели туди. Там мене привітав 16-річний чорноволий юнак із зачіскою, як у Пола Маккартні з ліверпульського квартету «Бітлз». Він назвався Юрієм Борисовичем Костенком, десятикласником школи № 20.

Після обіду був тихий час і мені хотілося почитати книгу, а Юра зашторив вікно, говорячи: «Щоб Павлик не читав». Отак по-дружньому мій давній лікарняний знайомий піклувався про мій зір. А читати я можу лише лівим оком, бо праве пошкоджене після захворювання на кір.

Під час перебування у лікарні мене з букетом жовтих хризантем відвідала 26-річна Людмила Миколаївна Обревко, з якою ми працювали в редакції газети «Кременчуцька зоря».

Із Юрою Костенком востаннє я зустрівся на його випускному вечорі в 1975 році. Він мріяв учитися в Ізмаїльському морехідному училищі.

Павло Олексійович Баріба

Я живу в селі Лутовинка, чомусь у нас сміття забирають лише зі сміттєвих баків, а те, що лежить поруч із ними: гілки, листя та інше сміття, ніхто не хоче прибирати. Не розумію, чому так трапляється. Чому це сміття не вивозять?

Василь Володимирович

Від редакції: Шановний Василю Володимировичу, сміттєві баки призначені для складування в них лише побутового сміття. Складати гілки біля баків також заборонено – їх треба вивозити. Для того, щоб вивезти великогабаритне сміття, в тому числі гілки та інше, треба звернутися до компанії, яка займається вивезенням сміття, замовити машину, додатково оплатити послугу вивозу такого сміття.

Хочу подякувати лікарям «швидкої», які дуже швидко приїхали на виклик та професійно допомогли моему чоловікові. Навіть дали рекомендації щодо приймання ліків: він постійно живився таблетками, але виявилось, що вони можуть через деякий час давати протилежний ефект. Саме з цим ми й зіткнулися. Фельдшері порадили обов'язково звернутися до лікаря, щоб він зробив усі необхідні обстеження і приписав інші ліки.

Марія Петрівна, Крюків

ГАРЯЧА ЛІНІЯ

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

Вітаю редакцію «ДДС»! Розкажіть, чи підвищувалися з 1 березня розміри пенсій, призначених у 2020-2022 роках?

Микола

– Як розповіли у Пенсійному фонді, при індексації пенсій із 1 березня цього року враховано показник середньої заробітної плати – 7405,03 гривень.

Пенсії, призначені за зверненнями, що надійшли у 2020 – 2022 роках, із 1 березня 2023 року не підвищуються, оскільки при призначенні їх обчислено з урахуванням показників середньої заробітної плати (7763,17 грн, 9118,81 грн, 10846,37 грн відповідно), величина яких перевищує розмір показника середньої заробітної плати, що склався під час цього річної індексації.

Водночас постановою уряду від 24.02.2023 № 168 «Про індексацію пенсійних і страхових виплат та додаткових заходів щодо підвищення рівня соціального захисту найбільш вразливих верств населення у 2023 році» передбачено, що до таких пенсій встановлюється щомісячна доплата в розмірі 100 гривень.

Я звернувся до банку, щоб переказати гроші дитині. Чому кошти на рахунок отримувача надійшли не того ж дня, коли я здійснив переказ?

Анатолій

– Як розповіли в Національному банку України, якщо ви здійснюєте переказ упродовж операційного часу банку, зарахування відбудеться того ж дня. Якщо у післяопераційний – упродовж наступного банківського дня.



Якщо ви переказуєте кошти на рахунок в іншому банку, то переказ може надійти упродовж трьох банківських днів. Це вимоги закону України «Про платіжні системи та переказ коштів в Україні», де визначені строки проведення переказів.

Прошу розповісти, чи є перевірка лічильників під час війни обов'язковою?

Анатолій Олексійович, 82 роки

– Перевірка лічильників на газ, воду та інші комунальні послуги – це процедура, яку потрібно періодично здійснювати. При цьому для кожного приладу обліку існує своя періодичність перевірок. Проте під час війни для всіх лічильників діє загальне правило: проводити їх перевірку у цей період необов'язково.

Перевірка лічильників на воду проводиться кожні 4 роки, а газові лічильники потребують

звіряння раз на 8 років. Постачальники комунальних послуг заздалегідь попереджають споживачів про свій прихід з метою повірки лічильника. За таким протоколом діють у мирний час.

А для воєнного часу було зроблено поправки – 5 квітня 2022 року Кабмін ухвалив постанову № 412 «Про деякі питання перевірки законодавчо регульованих засобів виміральної техніки в умовах воєнного часу». Відповідно до цієї постанови, якщо термін повірки лічильника припав на період дії воєнного стану, то його повірку можна не робити. Причому цей дозвіл діятиме як протягом усього періоду воєнного стану, так і ще три місяці після нього. До цього всі показники лічильника вважаються дійсними й постачальники послуг мають їх приймати.

Однак постачальники можуть не повідомити споживачів про дію цієї постанови та все ще вимагати пройти процедуру повірки лічильників під час воєнного стану. При цьому можуть застосовуватися норми про відмову брати до уваги показники лічильника, що не пройшов повірку в запланований термін, та нарахування клієнтам плати за послугу за нормами споживання.

Отже, у випадках можливого натиску постачальників комунальних послуг споживачі мають знати, що закон на їхньому боці, й ніхто не може вимагати здійснювати повірку лічильника до кінця воєнного стану чи відмовлятися приймати показники лічильників у цей період.

Повідомлення, які ви можете отримати від постачальника послуг з приводу закінчення міжрічного інтервалу виводу лічильника, є рекомендацією, а не вимогою. Водночас за можливості – все ж краще зробити повірку вчасно, адже після припинення дії воєнного стану багатьом споживачам одночасно знадобиться повірка приладів обліку, що призведе до різкого збільшення заявок та великих черг.

ЛИСТ ЧИТАЧА

СТРАШНА ІСТОРІЯ МОЄЇ МАМИ ОЛЕКСАНДРИ СЛІПКО

11 квітня відзначається день визволення в'язнів концтаборів. Хочу розповісти історію моєї матері Олександри Сліпко, яку в 16 років силою вивезли німці як остарбайтера – східного робітника

В ті роки опікуни моєї матері просили її не тікати з полону, бо за це їх можуть розстріляти.

Багато чого довелося пережити мамі. Вона та інші робітники з різних країн із 1942 по 1945 жили дуже важко: працювали на хімічній фабриці за 9 марок на місяць, спали в бараках, взуття у них було дерев'яним. Годували людей більше бруквою і давали шматочок хліба. Німецькі робітники навіть просили адміністрацію виділити в'язням інше місце для обіду, бо не могли дивитися на те, що їдять ув'язнені.

За саботаж людей вішали. Чинили так, щоб бачили всі. Маму теж вигнали дивитися, але вона знепритомніла. Її обступили люди, щоб поліцаї не побачили й не покарали. Але якось мама за провини все ж таки потрапила у підвал з водою по коліна. Дивом вона врятувалася.

Коли фабрику розбомбили, усі в'язні розбіглися по місту. Мама знайшла будинок банкіра і пішла працювати прислугою в їхню сім'ю. Там до неї ставилися гарно. Мати обідала разом із родиною, але з



їжею було скрутно. Обідали лише печеною картоплею, пудингом та чашечкою кави.

До мамі ставилися дуже добре, але через деякий час прийшли до банкіра два поліцаї з вимогою повернути власнику-фабриканту робітницю, за яку він заплатив уряду.

ОСТАРБАЙТЕРИ – «СХІДНІ РОБІТНИКИ» – ЯКІ БУЛИ ВИВЕЗЕНІ ГІТЛЕРІВЦЯМИ ПРОТЯГОМ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ НА ПРИМУСОВІ РОБОТИ ДО НІМЕЧЧИНИ.



Сліпко Олександра Семенівна
(02.04.1925р. - 08.01.2009р.)
Насильно збравана до Німеччини
в місто Кельн з 1942 по 1945 роки

За те, що банкір відмовився повертати мою матір, поліцаї почав бити його батою, і лише побачивши фото, де банкір був зображений зі своїм сином-військовим, поліцаї злякалися і втекли...

Коли мама прощалась із сім'єю банкіра, вони просили її повернутися після війни.

Багато чого було в житті мамі до визволення. Коли остарбайтери перейшли в радянську зону Німеччини, був випадок, як два солдати звалтували дівчину і її матір. Дівчина від того загинула. А мама все життя пам'ятала, як вона російською мовою зверталася до тих солдат, просила про милість...

Мама сумувала за батьківщиною, а коли повернулася додому, на неї чекала несподіванка – родич на сільських зборах пропонував посадити її до в'язниці за те, що пра-

цювала на ворога, проте чужі люди заступилися.

Більше ніколи мама не повернулася до Німеччини. Хоча її запрошували у 2010 році приїхати до міста Кельн, де проходила зустріч із колишніми в'язнями концтаборів, військовополоненими та примусовими робітниками зі Східної Європи, під час війни вивезеними на примусові роботи до Кельна.

Цей візит організував Кельнський центр документації періоду націонал-соціалізму. Кельн брав на себе всі витрати, пов'язані з перебуванням, поїздкою та медичним страхуванням на період перебування в Німеччині.

Але лист надійшов пізно – мама померла від пневмонії 2009 року, у 83 роки. У пам'ять про неї ми зробили конверт, який я надіслав до кельнського музею.

Андрій Сліпко