

Місячний календар стрижок на червень

У які дні варто стригти волосся, а коли зачіску краще взагалі не чіпати

с. 15

«На крилах надії України»

Допомагає тим, хто потребує



с. 3

Як святкувати Трійцю

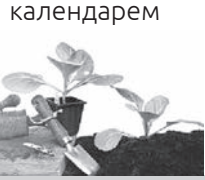
Поради від священника



с. 4

Що і коли садити у червні

Поради за місячним календарем



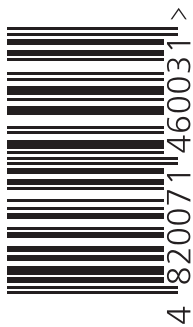
с. 13

Містичні історії від нашої читачки

Про події із життя, яким немає пояснень



с. 16



Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 10 грн.

№22 (1101), 1 червня 2023 року



Читайте нас у соцмережах

СУМИ ЗА СВІТЛО У ПЛАТІЖКАХ ЗРОСТУТЬ УДВІЧІ

З 1 червня в Україні – новий тариф на електроенергію

Кабмін затвердив нову ціну на електроенергію. З 1 червня він становитиме 2,64 грн/кВт-год

Міністр енергетики Герман Галушенко на засіданні Кабміну вніс постанову про підвищення тарифів на електроенергію для населення. Рішення було підтримано урядом.

У Міненерго аргументували необхідність перегляду тарифу тим, що потрібні кошти на відновлення енергоінфраструктури після обстрілів Росії.

Нагадаємо, що Нацкомісія, що здійснює регулювання у сфері енергетики та комунальних послуг (НКРЕКП), просила встановити трохи вищий тариф – 2,88 грн/кВт-год.



БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

OSB-10, ПРОФНАСТИЛ КОЛЬОРОВИЙ,

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

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

067 535 89 05

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>

ПОЛІКЛІНІКА «НАФТОХІМІК»

БЕЗПЕЧНЕ ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ

(067) 744 21 21

вартість дзвінків тарифується згідно тарифів вашого оператора

м. Кременчук, вул. Свіштовська, 3

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



ПОПРИ ВІЙНУ ГАЗЕТА ЖИВЕ!

Дякуємо друзям:



Разом до перемоги!

ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В «ОКУЛЮС»

РОБИМО РОЗСТРОЧКУ

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



ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ від **7500** ГРН

Ліцензія №08/1109-М від 11.09.2017р. Глобальний договір на постійній основі.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПРЕД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн

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

ПАМ'ЯТНИКИ

ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ ОФОРМЛЕННЯ ПАНТКОЮ
Портрет на камені Фотомал
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%

ФАСАД

салон вікон та дверей



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

ЗАМІР БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

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

ЗМІНИ

ПЦУ ПЕРЕЙШЛА НА НОВИЙ ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР

Архієрейський собор ПЦУ у Києво-Печерській лаврі 24 травня проголосував за зміну церковного календаря

Як розповідав митрополит Переяславський і Вишневський Олександр (Драбинко), перехід на новий церковний календар не буде обов'язковим для всіх, примусового нав'язування не буде. Тобто парафії за власним бажанням зможуть звершувати богослужіння за старим стилем.

За новим календарем віряни почнуть жити від 1 вересня. Відтоді святкуватимуть більшість релігійних свят в інші дати.

Так, святкування Різдва припадатиме на 25 грудня замість 7 січня. Відповідно змістяться дати інших релігійних свят: Покрови (припадає на 1 жовтня), Водохреща (6 січня), Святого Миколая (6 грудня). Водночас Великдень та Трійцю святкуватимуть по-старому, тобто церковники вираховуватимуть дати вручну, як і раніше.

МЕДРЕФОРМА

ДЕРЖАВА РОЗВИВАТИМЕ ЛИШЕ ОДНУ ЛІКАРНЮ У КРЕМЕНЧУЦІ, ІНШІ — САМОСТІЙНО

До 1 липня Міністерство охорони здоров'я має затвердити запропоновану обласною владою мережу закладів охорони здоров'я. Під час брифінгу начальник Полтавської ОВА Дмитро Лунін у загальних рисах розповів про те, що чекає медицину Полтавщини у зв'язку з новим етапом медичної реформи



Так, в області планують створити один госпітальний округ із центром у Полтаві. Шість лікарень будуть надкласстерними, вісім — класстерними, 12 — загальними та 15 — звичайних лікарень.

Надкласстерні лікарні: Полтавська обласна лікарня ім. Скліфосовського, Полтавський обласний заклад з надання психіатричної допомоги, Полтавський обласний онкодиспансер, Полтавський обласний кардіоцентр, Полтавський обласний протитуберкульозний диспансер, Полтавська обласна клінічна лікарня.

Класстерні лікарні: 1, 2 міські клінічні лікарні Полтави, дитяча міська лікарня Полтави, лікарня інтенсивного лікування «Кременчуцька», Лубенська лікарня інтенсивного лікування, Хорольська лікарня інтенсивного лікування, Миргородська лікарня інтенсивного лікування, Гадяцька міська центральна лікарня.

Складні випадки будуть лікуватися у класстерних та надкласстерних лікарнях, а реабілітація цих хворих — у лікарнях за місцем проживання.

— Що це змінить: ці класстерні та надкласстерні лікарні будуть

стратегічно розвиватися коштом державного бюджету. Всі інші розвиватимуться коштом місцевих бюджетів, а також матимуть, як і раніше, фінансування пакетів НСЗУ. Це робиться для того, аби сфокусувати ресурси, — каже Дмитро Лунін.

Як приклад розвитку медицини, коли фокусується бюджет, він навів проведену у Полтавській обласній лікарні імені Скліфосовського операцію із трансплантації серця. Це, за словами Луніна, означає, що ми розвиваємо лікарні та надаємо висококваліфіковану допомогу.

— Амбулаторну допомогу надаватимуть органи місцевого самоврядування, у центрах ПМСД розвинена система, — каже Дмитро Лунін.

На уточнювальне запитання, чи не потягне за собою медична реформа скорочення медичного персоналу, Лунін відповів, що ні.

— Реформа не призведе до звільнення. Навпаки — є нові пакети НСЗУ — наприклад, з реабілітації амбулаторно та у стаціонарі. Є приклади, коли ці пакети взяли Глобинська та Новосанжарська лікарня, і ці медзаклади зараз зоброляють кошти.

Ольга МІНЧУК

«ПРОСТРОЧЕНІ» ЛІЧИЛЬНИКИ ТРЕБА ПОВІРИТИ ДО 30 ЧЕРВНЯ

Якщо до цієї дати не повірити лічильники, строк повірки яких сплив протягом воєнного стану й вони досі не були повірені, з 1 липня споживачі отримуватимуть рахунки за надані послуги відповідно до соціальних норм, а не згідно з даними лічильників

ПОКВПТГ «Полтаватеплоенерго»

У Кременчуці опалювальний період 2022/2023 років завершився 31 березня. Відповідно повірити «прострочені» лічильники кременчужани мають до 30 червня 2023 року включно.

На своїй facebook-сторінці «Полтаватеплоенерго» зазначило, що якщо споживач своєчасно не повірив лічильник, в якого закінчився термін дії періодичної повірки, з 1 липня такі прилади обліку вважатимуться некомерційними. Через це споживачі отримуватимуть рахунки за надані послуги відповідно до соціальних норм, а не згідно з даними лічильника.

КП «Теплоенерго»

На сайті КП «Теплоенерго» розміщено інформацію, що споживачам, у яких на момент набрання чинності Постанови вийшли терміни держповірки, необхідно виконати держповірку приладів розподільного обліку гарячої води та теплової енергії до 1 липня 2023 року.

ПрАТ «Кременчукгаз»

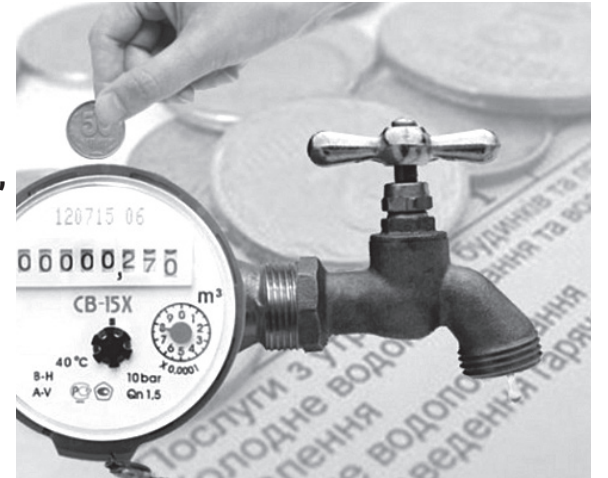
Щодо повірки індивідуальних лічильників газу, то її порядок визначений главою 8 Кодексу ГРС. Зокрема, повірка здійснюється за рахунок оператора ГРМ. Те саме стосується і будинкових лічильників. Простими словами — повіркою газових лічильників займаються самі газівники.

КП «Кременчукводоканал»

За словами комерційної директорки КП «Кременчукводоканал» Алли Ганус, вищезазначена постанова набуде чинності 4 червня 2023 року, і фактично для здійснення повірки у споживачів залишиться менше одного місяця. Враховуючи поточну кількість неповіренних лічильників, виконати їхню повірку протягом одного місяця неможливо.

— Буде встановлено термін, протягом якого споживачам буде необхідно виконати повірку лічильників води — з 4 червня до 31 серпня 2023 року. Ця вимога стосуватиметься мешканців багатоквартирних будинків та юридичних осіб, які не повірили свої прилади обліку протягом дії воєнного стану. З вересня 2023 року нарахування за послуги з централізованого водопостачання та водовідведення за показниками лічильників води, термін повірки яких сплинув, не проводитимуться. Таким споживачам нараховуватимуть оплату за нормою споживання послуг (у разі відсутності будинкового вузла комерційного обліку) або за розподілим обсягом води, визначеним показниками загальнобудинкового лічильника води, — зазначила Алла Ганус.

За довідками з питань повірки лічильників води можна звертатись до КП «Кременчукводоканал» із понеділка по четвер, з 8.00 до 17.00 (обідня перерва з 12.00 до 13.00):



- споживачі **фізичні особи** — до абонентського відділу: вул. Героїв Маріуполя, 38, тел. 097 557 3533, 095 814 4032, 067 508 1628;
- споживачі **юридичні особи** — до відділу приладів комерційного обліку: вул. Героїв Маріуполя, 35, тел. 067 400 5131.

Також Алла Ганус повідомила, що повірка будинкових (комерційних) приладів обліку води здійснюється водоканалом за рахунок плати за абонентське обслуговування для споживачів багатоквартирних будинків і будинків індивідуальної забудови (мешканців приватного сектору), з якими укладено індивідуальні договори на послуги (згідно зі ст. 6 Закону України «Про комерційний облік теплової енергії та водопостачання», ст. 17 Закону України «Про метрологію та метрологічну діяльність»).

Споживачі, які уклали з водоканалом колективний договір на послуги, здійснюють повірку будинкових приладів обліку самостійно за рахунок співвласників багатоквартирного будинку.

Організації, які здійснюють повірку приладів обліку

ПрАТ «Кременчукнафтогаз»: вул. Київська, 65, тел. 067 749 3693. Повірка будинкових та промислових водяних, теплових та газових лічильників.

ТОВ «Рікдом»: м. Горішні Плавні, вул. Добровольського, 8, тел. 097 107 2794. Повірка квартирних лічильників.

Кременчуцька філія ДП «Полтавстандартметрологія»: вул. Софіївська, буд. 73, тел. 067 542 5790. Приймають лічильники від споживачів для повірки на стаціонарній проливній установці;

ТОВ «Аквапрайм»: тел. 067 448 0303, 067 535 2588, бульв. Автокразівський, 22. Повірка квартирних та будинкових водяних лічильників у Кременчуці, Горішніх Плавнях і Світловодську.

ФОП «Гавриленко»: тел. 096 804 4002, просп. Свободи, 4: Повірка квартирних та будинкових теплових лічильників.

Володимир ДМИТРЕНКО

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

...на кредитування житла для внутрішніх переселенців виділять 17 млн євро. Про виділення відповідного гранту в рамках спільної програми Держмолодьжитла та Кредитної установи для відбудови повідомили в Мінреінтеграції. З 2021 року понад 650 українців зі статусом ВПО отримали кредит на житло під 3% річних. Загальна сума наданих кредитів становить 892,6 млн грн. Зареєструватися для участі у програмі можна через портал «Дія» або в регіональних управліннях Держмолодьжитла.



...після війни в Україні буде до 5 млн ветеранів.

Це безпосередньо комбатанти або учасники бойових дій, люди, які були поранені і їм встановлено інвалідність внаслідок війни, а також члени родин загиблих воїнів і всіх родин тих людей, які захищали на фронті Україну. У зв'язку з цим держава має вже зараз відпрацювати механізм інтеграції ветеранів у мирне життя та надання необхідних послуг: це і соціальний захист, і отримання житла, і медичні гарантії, і працевлаштування.



...в Україні створять 11 тисяч робочих місць.

За рік функціонування урядової програми «ЄРобота» 4600 підприємств отримали гранти на започаткування та розвиток бізнесу на загальну суму 3 млрд грн. Це дозволить створити додатково 11 тисяч робочих місць. Подати заявку на отримання гранту в рамках програми «ЄРобота» можна через портал «Дія».



«НА КРИЛАХ НАДІЇ УКРАЇНИ»

Допомагає тим, хто того найбільше потребує



В 2014 році у Кременчуці була створена громадська організація «На крилах надії», основною метою якої була допомога внутрішньо переміщеним особам із зони АТО. У 2022 році її очолила Марина Нестеренко і для організації почалося нове життя

Жінка змогла об'єднати небайдужих людей, разом з якими вона надає допомогу тим, хто найбільше її потребує. «ДДС» поспілкувалися з головою організації, і вона розповіла про її діяльність

Марина – щира і відкрита людина, яка переймається бідами інших, як своїми. Вона співчуває усім, хто втратив свій дім, та говорить, що внесок організації – це найменше, що вони можуть зробити для людей, які потрапили у біду.

– Зараз наша організація об'єднує 50 осіб, але це ті постійні люди, які звертаються до ГО. Якщо ж дивитися глибше, то ми охоплюємо набагато більше людей, які отримують допомогу, як у вигляді гуманітарки, так і психологічну, – розповідає пані Марина. – Зараз організація працює у трьох основних напрямках: допомагає людям у зоні бойових дій, займається спорядженням військових та турбується про вимушених переселенців.

За півтора року Марина з вірними помічниками, які її складають актив ГО, зробила дуже багато.

– Актив нашої організації – це справжня родина. Мої найвірніші помічники – Нінель Кирилівна і Віктор Васильович Ратинські, мої батьки. Мама працює завгоспом, батько – заступник голови ГО. Саме вони переконали мене в тому, що я мушу очолити організацію, що я впрацюю. З таким тилом усі сумніви зникли, і ми почали працювати. Спочатку допомагали тим, хто приїхав із зони бойових дій, та тим, хто знаходиться на фронті. А коли до нашої команди доєдналася Анжеліка Войтовська – переселенка з Харкова, коло нашої діяльності розширилося. Тепер ми проводимо багато свят та майстер-класів, екскурсій вулицями та знаменитими місцями Кременчука, розповідаємо історію міста, аби хоч якось відволікти переселенців від думок про війну. Багато заходів проводимо для дітей ВПО. Нещодавно був майстер клас у ресторані. Через декілька днів буде ще одне свято, яке ми організували до Дня захисту дітей. Запрошуємо всіх діточок! **Свято відбудеться 3 червня, о 15.00, за адресою: вулиця Університетська, 33, дитячий майданчик.** Усі кошти, виручені з продажу на заході, будуть передані нашим військовим.

Варто зазначити, що «На крилах надії України» постійно проводять заходи зі збору коштів для військових. Вони підтримують 71 Єгерську бригаду особливо призначення десантно-штурмових військ.

Нещодавно вони проводили благодійну акцію, в рамках якої збирали у мешканців Кременчука вироби

хендмейд, продавали їх, а кошти скеровували на підтримку військових. І такі заходи проводяться на постійній основі.

Також ГО разом із бібліотеками міста постійно проводить свята, майстер-класи, цікаві зустрічі для ВПО. Дізнатися про них можна на сторінці в ФБ «На крилах надії України» <https://www.facebook.com/nkn.org.ua>. Там волонтери розміщують корисну інформацію, а також звертаються до небайдужих містян із проханням допомогти провіантом, пальним або необхідними речами.

Крім того, благодійна організація взяла на себе ще важливу координаційну роль. Багато підприємців у Кременчуці не знають, у який спосіб їм стати в нагоді сім'ям ВПО та кому передати свою продукцію. «Крила надії» допомагають у цьому, і завдяки небайдужості місцевих усі збори закриваються зазвичай швидко.

– На базі ГО зараз працює вокальна студія для дорослих і дітей. Її очолює волонтер ГО В'ячеслав Моргуль. Він проводить заняття з вокалу, здійснює аранжування та пише музику. Заняття проходять у **вівторок та четвер, о 16.00**, за адресою: **вул. Університетська 33, 2 під'їзд (колишня Першотравнева)**. Додаткову інформацію можна отримати за телефоном **0671434836**. Також у нас є послуга масажу. Ми намагаємося урізноманітнити дозвілля людей та надати їм необхідні послуги.

На щастя, у членів громадської організації ще багато сил та ентузіазму допомагати всім, хто цього потребує. Марина хоче вийти на міжнародний рівень, щоб мати більше можливостей. А ще голова організації мріє про те, щоб вирішили питання з приміщенням, де розташована ГО. На жаль, оренда дуже дорога, й організація вже має великі борги, погасити які не в змозі. І тут без допомоги місцевої влади питання ніяк не вирішити, тому Марина неодноразово зверталася до мера міста Віталія Малецького, але поки питання відкрите.

Завершуючи нашу бесіду, голова визначила роботу Наталії Шилової, Тетяни Євдокимової, Глеба Параніна, Олени Гармаш, Максима Гриценка, Ганни Шевлюги, Світлани Гажалової та багатьох інших.

– Усі ці люди і складають ГО «Крила надії України», вони багато працюють – за що їм велика подяка! – сказала Марина Нестеренко.

Нагадаємо, кожен, хто проживає у Кременчуці, може долучитися до доброї справи, зв'язавшись з організацією за телефоном **098 293 9296**.

Мирслава УКРАЇНЬСЬКА

ДОВІДКОВА «ДДС»

НОВІ НАЗВИ ВУЛИЦЬ КРЕМЕНЧУКА

На прохання читачів «ДДС» починає публікувати нові і старі назви міста Кременчука. У зв'язку з тим, що інформації багато, вона буде розміщена в декількох випусках газети

Нова назва	Стара назва
Тупик 1-й, 2-й Бібліотечний	тупик 1-й, 2-й Щорса
тупик 1-й, 2-й В. Вернадського	тупик 1-й, 2-й Червонофлотський
тупик 1-й, 2-й Гайдамацький	тупик 1-й, 2-й Кіровоградський
провулок Абрикосовий	провулок Колгоспний
провулок Августина Волошина	провулок Пугачова
вулиця Адмірала Остроградського	вулиця Сидора Ковпака
вулиця Академіка Герасимовича	вулиця Котлова
вулиця Академіка Маслової	вулиця Радянська
вулиця Алітуска	вулиця Генерала Жадова
провулок Алли Горської	провулок Уляни Громової

СОЦЗАХИСТ

НОВА СОЦІАЛЬНА КАРТА ДЛЯ РОДИН ЗАГИБЛИХ ВОЇНІВ

Обласний Департамент соціального захисту підготував алгоритм, реєстр і соціальну карту, що спростить процедуру оформлення документів кожній сім'ї загиблого



Нововведення дозволять отримувати інформацію по кожній родині полеглих на фронті та тримати зв'язок із громадами, Пенсійним фондом та іншими установами, що надають пільги, тощо.

Наразі в області діють дев'ять соціальних програм, які забезпечують виплати, пільги та допомогу рідним полеглих військовослужбовців. За даними очільниці Департаменту Людмили Корнієнко, вони виконуються повністю.

– Єдине, що нас наразі турбує – це своєчасне встановлення статусу сім'ї загиблого. На жаль, торік ми мали випадок із затримкою надання статусу, хоч зараз це питання певною мірою вирішили. Від дати подання документа про статус сім'ї загиблих відштовхуються для надання грошової допомоги. ... Ми уже надіслали алгоритм запрова-

дження супроводу на всі громади та органи соцзахисту населення, – підкреслила вона.

Також в області реалізується комплексна соціальна програма. Наразі область надає такі гарантії:

- виплату у зв'язку із загиблелю – 50 тис. грн;
- на кожну дитину до 18 років і тих, хто навчається до 23 років – понад 2 500 грн щомісяця (325 дітей на Полтавщині отримують такі виплати);
- щорічна виплата на кожного члена сім'ї загиблого – по 4 тис. грн;
- гарантія санаторно-курортного оздоровлення (цього року оздоровилися 40 родин);
- компенсація вартості проїзду на міжміських, міжобласних маршрутах.

ДЛЯ ВПО РОЗРОБЛЯТИМУТЬ ПРОГРАМИ З ПРАЦЕВЛАШТУВАННЯ

Зокрема, наразі розглядають можливість залучення міжнародних донорів для співфінансування цих програм. Ці програми будуть орієнтовані також на повернення українців, які отримали тимчасовий прихисток за кордоном

Для працевлаштування переселенців також актуальним залишається питання їх перенавчання за новою професією. У цьому плані перспективною є програма надан-

ня ваучерів на навчання центрами зайнятості – з початку року вже видали 4000 таких ваучерів. Загалом цього року планують видати таких ваучерів на 200 млн грн.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... дачні автобуси для кременчужан відновлені.

Міський голова Кременчука Віталій Малецький зазначив, що пандемія коронавірусу закінчилася, отже, з'явилася можливість відновити автобусні рейси для пільговиків до дачних товариств у Кременчуці та передмісті. Це особливо актуально в умовах воєнного часу, насамперед, для пенсіонерів та пільгових категорій кременчужан.



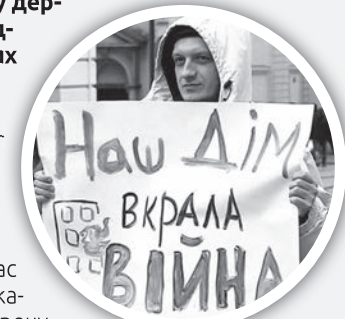
...на чоловіків, які незаконно вийшли з України, чекає покарання.

Міністр внутрішніх справ Ігор Клименко анонсував закон щодо відповідальності військовозобов'язаних чоловіків, які під час війни незаконно вийшли з України. Зараз не передбачено ніяких покарань для тих, хто незаконно перетнув кордон і потім повернувся в Україну. Міністр вважає, що це буде спільна ініціатива Кабінету міністрів і депутатів Верховної Ради.



...протягом 2023 року держава продовжить підтримувати вимушених переселенців.

Усі соціальні виплати для ВПО будуть збережені, адже наразі не можна стверджувати, що більшість ВПО вже отримали фінансову незалежність. Водночас у Мінсоцполітики вважають, що необхідно скорочувати допомогу тим переселенцям, які отримують її вже рік, оскільки коштів на виплати 2023 року всім не вистачить.



ЦЕНТР ВСЕБІЧНОГО РОЗВИТКУ «ПОЛУМ'Я»: ПРОСТІР, ДЕ ТИ МОЖЕШ БУТИ СОБОЮ

«Тут мої друзі! Ми тут навчаємося, дізнаємося про щось нове для себе, обговорюємо різні теми. А ще беремо участь у майстер-класах, проводимо концерти. Якось влітку ми були в таборі на природі, дуже хочеться, щоб цього року ми знову поїхали всі разом у табір! Тут ніколи не буває сумно, завжди хочеться сюди приходити», – навперей розповідали діти, які були в центрі всебічного розвитку «Полум'я», коли «ДДС» завітали до них у гості

Хлопці та дівчата різного віку приходять сюди у вихідні дні, щоб з користю та цікаво провести час. А зараз, коли зачинені школи та дитсадки, а навчання ведеться онлайн, зустрічі в «Полум'я» дуже вчасні.

Тут діти не лише грають, вони пізнають себе та навколишній світ, навчаються спілкуватися, отримують нові знання з різних напрямків, зокрема історичні й духовні. А ще їм тут чується – що дуже важливо для кожної людини будь-якого віку, а для підлітків особливо.

Історія «Полум'я»

«Полум'я» з'явилося в жовтні 2020 року на базі центру духовно-патріотичного виховання «Духовна застава», діяльність якого почалася з недільної школи ще у 2015 році.

– Це був дуже успішний центр, – розповідає його засновник Анатолій Куліш. – До нас постійно приходило до 40 дітей одночасно. Простими словами ми розповідали дітям про багато корисного, про норми поведінки, про історію, про духовність. Вчили їх нести відповідальність за свої вчинки...Проводили багато занять з патріотичного виховання. Крім занять, у нас було багато заходів, концертів, майстер-класів. Ми ставили різні театральні постанови, разом подорожували містами нашої країни. А потім почався карантин, дітей ставало все менше, і ми змушені були провести ребрендинг. Так розпочав свою діяльність центр «Полум'я».

Минуло понад два роки, а вихованці досі згадують перший захід нового центру. То був концерт в онлайн-форматі. Діти виступали перед камерами – співали, розповідали гуморески, вірші, грали на кларнеті, на гітарі, слухали мінітренінг і навіть проводили хімічні дослідження!

Вони розпочали новий рік історії центру всебічного розвитку «Полум'я» дуже гідно, і досі не знижують поставлену планку. Навпаки, разом зі своїми керівниками освоюють нові напрями, беруть участь у різних проєктах, грантових програмах, і вже мають певні результати, якими дуже пишаються.

Вміють надихати на життя

«Полум'я» має керівничий орган, який організовує роботу всього центру. Він складається з п'яти членів Вищого Проводу. Це три невикористані посади, які регламентують роботу всіх осередків: очільник Анатолій Куліш, який має духовну і педагогічну освіту та працює у школі, Наталія Куліш та вихованка центру Яна Гаркуша.

Також є дві виборні посади: керівник осередку на Правобережжі та Лівобережжі. Їх обирають щороку. Ці люди представляють свій осередок та відповідно очолюють.

Гасло життя очільника всього ЦВР «Полум'я» Анатолія Куліша: «Історію треба творити, а не вляпуватися у неї». Він часто говорить: «Люблю активних людей, люблю трудності та перепони, бо переконаний – вони роблять нас сильнішими». А ще він володіє «заразною» посмішкою та вмінням надихати людей включатися в життя, тож «Полум'я» без настрою та мотивації не лишається ніколи.

Зараз у центрі працює дві вікові групи. Молодшу відвідують діти віком до 12 років, старшу – доросліші.

Найстаршому вихованцю центру вже 36 років, але він теж із радістю приходить на заняття. Тому що тут цікаво для всіх.

Клуб любителів історії та багато іншого

У «Полум'я» у вихованців є можливість самим будувати діяльність центру, вибираючи те, що їм цікаво. Наприклад, зараз за бажанням дітей тут створили Клуб любителів історії, де не тільки слухають лекції з історії України та Всесвітньої історії, але й дивляться фільми, дізнаються різні цікаві факти. Крім того, всі разом обговорюють події нинішнього часу, шукають причини та наслідки всього, що відбувається.

Коли ми були у центрі, діти саме збиралися дивитися фільм про тоталітаризм, щоб потім обговорити таке складне, на перший погляд, поняття та все, що стоїть за незрозумілим словом.



У «Полум'я» говорять про українську культуру, про традиції українського народу, навчаються щиро любити свою країну. На свята тут влаштовують концерти, вечорниці. На Миколайчика дарують подарунки, на Різдво всі разом колядують та смакують різдвяні страви, проводять Вертепи. У звичайні дні тут проходять майстер-класи, на яких навчаються робити власними руками багато прекрасних речей.

Спікерами у Клубі виступають самі керівники та багато інших цікавих людей, яких запрошують у «Полум'я».

– Якось ми проводили проєкт, у рамках якого організували зустрічі з представниками різних професій, – розповідає Анатолій Куліш. – Головна мета – познайомити дітей з професіями, викликати інтерес, допомогти визначитися з бажанням працювати у тій чи іншій сфері. Це так звана профорієнтація, тільки дуже цікава. Діти самі вибирали, з ким вони хочуть поспілкуватися, самі готували питання, на які хочуть отримати відповіді. Такі зустрічі мали великий успіх та збирали багато учасників.

Ще декілька популярних проєктів, які дуже припали до душі дітям – «Легідна українізація», «Святий Миколай поруч», «Маківка». Але найнезабутнішим для багатьох досі є виїзд у Літній табір та «Голодні ігри», які навчили дітей мистецтву виживання.

На жаль, у зв'язку з війною табір поки не організовують, але всі дуже сподіваються, що

зовсім скоро діти знову поїдуть відпочивати на природу – хай тільки буде Перемога і мир.

Ще один незабутній проєкт, якій підкорив серця – це можливість поїхати у Нідерланди. І хоч учасниками проєкту стали лише дві дівчачини Даша і Яна, але пережили їх від'їзд за кордон та життя у чужій країні всі «полум'яни».

– Це була унікальна можливість познайомитися з культурою іншої країни та познакомиться із іноземцями з нашою, завести нові міжнародні знайомства, обмінятися релігійним досвідом між конфесіями, погуляти їхніми вуличками та, врешті-решт, поділитися особливостями життя українців в умовах війни. Ми просто жили в сім'ях. Було дуже цінно, що нас пустили в саме серце родини, – розповіла Даша.

Попри війну, у «Полум'я» багато планів. Зараз вони готуються масштабно провести День матері, продовжують брати участь у грантових програмах.

Як стати частиною «Полум'я»?

– Дуже просто. Треба прийти на заняття! Лівобережний осередок знаходиться за адресою: **вул. Серджанта Мельничука, 186, на території «Лукаса»**, «Полум'я» Правобережне – **на вул. Приходька, 83**. Або телефонуйте **098 898 8044**. У нас є сторінка у фейсбуці, в інстаграм. Там можна познайомитися з діяльністю центру.

Миромира УКРАЇНЬКА

СВЯТА ТРІЙЦА: ВО ІМ'Я ОТЦЯ, СИНА І СВЯТОГО ДУХА!

Цієї неділі, 4 червня, православні християни відзначають Трійцю. Це – одне з найважливіших свят православ'я. На запитання наших читачів щодо цього світлого свята «ДДС» попросили відповісти протоієрея Анатолія Куліша

– Кажуть, що Свята Трійця показує триєдність Бога: Отець, син і дух Святий. То Бог один чи їх три?

– Бог один, але в трьох особах. Це дуже важко сприйняти, проте світ, який є навколо нас – тривимірний. Спробую пояснити на декількох м'яко кажучи, примітивних прикладах.

Тож, по-перше, усі фізичні предмети мають певну висоту, ширину і довжину. Хтось може виглядати схоже, поводитися схоже чи навіть говорити схоже. Але немає абсолютно двох ідентичних людей. Усі унікальні в своєму роді.

По-друге, за вченням Біблії (зараз це намагається підтвердити наука, оскільки повністю заперечити це у неї не вийшло) людина складається з трьох частин: тіла, душі та духу.

По-третє, якщо пояснювати Трійцю на зрозумілих нам поняттях, то можна використати таке, як Н2О. Вода може бути у різних станах: рідкому, твердому і газоподібному (різні форми, але це все ж одна вода).

Ну, і наостанок. Якщо використовувати мову математики, то це не було би 1+1+1=3, а радше 1x1x1=1. Бог – є триєдиним Богом.

Трійця означає, що у Бога є три «особи», які мають однакові якості божества.

– Святий Дух – це сила чи особистість?

– Біблія навчає, що Святий Дух – третя Особа Пресвятої Трійці. Тобто Він – особистість, а не знеособлений предмет чи одна із сил Бога.

Також слід наголосити, що у грецькій мові середній рід зазвичай позначає прості та незначні пред-

мети або маленьких дітей і тварин, а чоловічий присвоюється найбільшим і найважливішим об'єктам. У мові грецькій кожний займенник, ужитий щодо Святого Духа – чоловічого роду.

– Чи може святий Дух діяти поза церквою? І як це виявляється?

– У Святому Письмі є такі слова: «Дух дише, де хоче» (Євангеліє від Іоана, 3 глава, 8 вірш). Дух Святий приносить Свої Дари кожній людині. Просто багато хто нехтує цими Дарами, відкидаючи їх. Це можуть бути як люди, які фізично присутні у Церкві, так і ті, які є поза нею. От коли ми у собі маємо плоди Святого Духа, гідно зберігаємо їх, ділимося ними (про них писав у попередньому запитанні) – то це ознака того, що Дух Святий живе у нас.

Просто Церква стимулює і пропагує життя за тими принципами, які дарують добрий ґрунт для того, аби виростити ці плоди.

– Люди часто цього дня прикрашають свої оселі зеленню.

Звідки пішла ця традиція, наскільки вона правильна, і чи не несе в собі язичницьке коріння?

– У нас багато звичаїв і традицій беруть свій початок ще з дохристиянських часів. Проте, якщо ми відкинемо їх усі – це призведе до втрати нашої самобутності, нашої культури. Справді, прикрашання зеленню та квітами – то ще одна традиція дохристиянського періоду. Проте, вона сьогодні має трохи інше смислове навантаження: як ми прикрашаємо свої оселі та свої храми до цього свята, так, першочергово, маємо прикрашати і свої душі та серця, запрошуючи у них Святого Духа. Одна з молитов цього дня звернена саме до третьої Особи Пресвятої Трійці: «Царю Небесний, Утішителю, Душе істини, що всюди єси і все наповнюєш, Скарбе добра і життя Подателю, прийди і вселися в нас, і очисти нас від усякої скверни, і спаси, Благий, душі наші».

– Як правильно святкувати Трійцю? Які поради ви дасте нашим читачам?

– Правильно святкувати, як і кожне християнське свято: першочергово – молитвою у храмі; потім – відвідинами рідних та близьких, добрими справами, допомогою потребуючим і т.п. Фактично – то мої поради щодо святкування будь-якого свята.

– Що ви побажаєте нашим читачам напередодні цього свята?

– Аби, незважаючи ні на що, ви зуміли побачити у своєму житті Дари Святого Духа, виростили у своїй душі добрі плоди і щедро ділилися ними зі своїми рідними та близькими. Ну і знайдіть цього дня хоч трохи часу, аби серед метушні навколо побачити красу світу, у якому ми живемо; подякувати Богу за цю красу та попросити мудрості її зберігати, а не нищити.

Хай Всемиловичий Господь дає сил та внутрішньої рівноваги кожному з нас!

Миромира УКРАЇНЬКА

ЩО І КОЛИ САДИТИ У ЧЕРВНІ

Поради за місячним календарем



Перший місяць літа кожен садівник вже починає реально оцінювати весь фронт робіт, що були заплановані раніше. Тому під час посівного періоду дуже важливо використовувати місячний календар, який допоможе також організувати роботу і не забути нічого важливого

Ось найсприятливіші дні для посадки різних культур у червні:

- **Картопля, топінамбур** — 6, 7, 10, 11, 14-16 червня;
- **Буряк, морква, пастернак** — 10, 11 червня;
- **Редис** — 1, 6, 7, 10, 11, 19-21, 27, 28 червня;
- **Редька, ріпа** — 6, 7, 10, 11, 19 червня;
- **Селера, петрушка на корінь** — 6, 7 червня;
- **Цибуля городня** — 6, 7, 10, 11, 19, 20 червня;
- **Цибуля на зелень, шніт-цибуля** — 1, 6, 7, 14-16, 19-21, 27, 28 червня;
- **Часник** — 1, 6, 7, 27, 28 червня;
- **Цибуля порей, єгипетська, рокамболь** — 12-16 червня;
- **Томати** — 2, 3, 19-21, 29, 30 червня;
- **Солодкий, гострий перець** — 1-3, 27-30 червня;
- **Баклажани** — 1-3, 27-30 червня;
- **Огірки** — 1-3, 19-21, 27-30 червня;

- **Броколі, цвітна капуста** — 1, 6, 7, 14-16, 27, 28 червня;
- **Рання капуста** — 1, 27, 28 червня;
- **Середня та пізня капуста** — 1, 27, 28 червня;
- **Кале, бок-чой та інша листовка капуста** — 1, 10-13, 27, 28 червня;
- **Стеблова селера** — 1, 6, 7, 10, 11, 14-16, 27, 28 червня;
- **Кабачки, патисони, гарбуз** — 1, 19-21, 27, 28 червня;
- **Баштанні** — 2, 3, 19-21, 29, 30 червня;
- **Стручкові** (горох, квасоля, сочевиця, соя тощо) — 1, 27, 28 червня;
- **Кукурудза** — 1, 27, 28 червня;
- **Листовий салат** — 1, 10-16, 27, 28 червня;
- **Шпинат** — 1, 10-13, 27, 28 червня;
- **Качанні салати, цикорій** — 1, 27, 28 червня;
- **Рукола, крес, листовка гірчиця** — 2, 3, 10-13, 19-21, 29, 30 червня;
- **Мангольд та інші листові овочі** — 10-16 червня;
- **Щавель** — 2, 3, 14-16, 29, 30 червня;
- **Кріп і фенхель** — 6, 7, 14-16 червня;
- **Петрушка, кінза та селера на листя** — 1, 27, 28 червня;
- **Базилік, материнка, розмарин** тощо — 2, 3, 24-26, 29, 30 червня.

Анастасія ДЖАБЕР

НЕПРИЄМНА ТЕМА

ЧЕРЕШНЯ ТА ЧЕРВ'ЯКИ - ЩО РОБИТИ

Соковита, гарна та дуже смачна черешня, аж раптом відкусивши ви помічаєте черв'яка, брр.. Знакомо? Що робити, давайте розберемося

Чи варто боятися черв'яків у ягодах

Вишнева плодоїжка (*Rhagoletis cerasi*) облітає дерева приблизно з середини травня по середину червня. Одна така муха, розміром близько 5 мм і з жовтою цяткою між крилами, здатна зіпсувати до 150 плодів. Діє шкідник так:

- муха відкладає по яйцю під шкірку кожного плоду;
- личинки, що вилупилися, живляться м'якоттю черешні або вишні;
- після етапу розвитку черви залишають плід і коконуються в ґрунті;
- зимує шкідник у пристовбурному колі, а навесні вилітає із землі вже у вигляді мухи та повторює цикл.

Якщо ви побоюєтесь, що черви в черешні небезпечні для людини, переживати не варто. Якщо з'їсти личинку плодоїжки, нічого поганого не станеться - це, радше, питання гідливості.

Як захистити урожай від шкідника

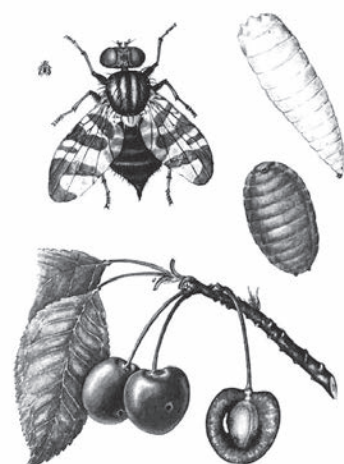
У період масового льоту вишневої мухи, з середини травня до середини червня, необхідно провести обприскування. Виробники пропонують садівникам різноманітні біоінсектициди, які нетоксичні для людини та безпечні для бджіл. Такими препаратами можна обробляти дерева й під час цвітіння. Всю крону дерева та пристовбурні кола обробляють, розприскуючи робочий розчин рівномірно.

Перекопати пристовбурну площу.

Поєднуючи ці способи, ви мінімізуєте ризик ураження черешні вишневою мухою.

Як позбутися черв'яків у черешні

Скористайтеся найпростішим способом позбавлення від личинки. Опустіть черешню на кілька годин у підсолену воду. В таких умовах черв'яки вилізуть самі, і ви можете спокійно насолодитися ягодою.



Чого дійсно варто боятися

Якщо черв'яки в черешні - це неприємна дрібниця, то нітрати можна вважати невидимими ворогами. Застосування нітратів підвищує родючість дерев та відсутність живності в ягодах, що вигідно виробникам. Ось така черешня дійсно небезпечна для здоров'я, хоч і виглядає дуже апетитно. На жаль, візуально виявити наявність підвищеної дози нітратів у овочах та фруктах неможливо, тому якщо вам дісталася черв'яка черешня - радійте, ці плоди не обприскували шкідливими засобами.

Анастасія ДЖАБЕР

КАЛЕНДАР РИБАЛКИ

РИБАЛИМО В ЧЕРВНІ

Червень є одним з найбільш продуктивних місяців для риболовлі в Україні. У цьому місяці риба стає активною і легко доступною для вилову

Деякі з популярних видів риби, які можна зустріти в червні, включають карпа, окуня, щуку, судака та коропа. Кожен з цих видів має свої власні особливості та привабливість для рибалок.

Важливо враховувати погодні прогнози та налаштовувати свої риболовні плани залежно від цього.

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

го. В червні можуть бути сильні дощі та грози, які можуть вплинути на активність риби. Однак після дощу може настати відмінна риболовля, оскільки вода стає чистішою та риба стає активною.

- **Відмінний кльов:** 11, 12, 13, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 червня.
- **Хороший кльов:** 1, 2, 8, 9, 10, 14, 15, 21, 29, 30 червня.
- **Слабкий кльов:** 3, 5, 6, 7, 16, 17, 19, 20 червня.
- **Поганий кльов:** 4 та 18 червня.

УЛЮБЛЕНИЙ РЕЦЕПТ

ПІСОЧНЕ ПЕЧИВО НА СМЕТАНІ

Випічка з тіста на сметані виходить м'якою. Більше того, на другий-третій день вона не втрачає своїх смакових якостей, не черствіє, а стає розсипчастою

Складові:

- борошно – 300 г
- масло вершкове (заморожене) – 150 г
- сметана 20% – 150 г
- цукор – 30 г
- розпушувач – 10 г
- ванільний цукор – пакетик

Приготування:

У просіяне борошно додайте цукор, розпушувач, ванільний цукор і перемішайте. Натріть на терці заморожене масло, перемішуючи в борошні. Додайте сметану. Замісіть швидко тісто у грудку, загорніть у пакет і покладіть у холодильник на 20 хвилин.



На присипану борошном робочу поверхню викладіть тісто, присипте борошном. Формою виріжте печиво. Обрізки тіста зберіть, знову розкачайте і виріжте печиво. Так само зробіть з усім тістом.

Випікайте в заздалегідь розігрітій до 190 градусів духовці 15 хвилин до золотистого кольору. Коли печиво охолоне, посипте цукровою пудрою.

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. Крайні з них будуть опубліковані.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

СВІТЛООПТ Вул.Шевченка 30/7
+38 098 522 42 43
svitloopt.com

ВЕЛИКИЙ ВИБІР ЛЮСТР ТА ЕЛЕКТРОТОВАРІВ

Світлодіодна стрічка 12v/24v, блоки живлення, кабель/провід, автоматика, бокси
Подовжувачі, вимикачі, розетки
Настільні лампи (акумуляторні)
Ліхтарі, батарейки, аварійне освітлення
Садівні світильники

ЛЮСТРИ БРА • ТОРШЕРИ

По промокоду «СВІТЛООПТ» отримайте знижку 10%

ВОРОТА ХВІРТКИ ЗАБОРИ
(цемент М-500)
СИПУЧІ МАТЕРІАЛИ

- Забір
- Виготовлення
- Доставка та установка

097-240-76-03

УТЕПЛЕННЯ КВАРТИР та БУДИНКІВ

ВЕРХОЛАЗНІ РОБОТИ

Альпіналь

067-700-85-85

ЩОБ ЗАБУТИ ПРО ТИСК, ВАРТО ВЗЯТИ ЖМЕНЮ НАСІННЯ КРОПУ

Щоб забути про тиск, слід узяти жменю насіння кропу. Через тиждень будете здорові!



Високий тиск прийде в норму, зникнуть запори, болі в шлунку і сечовому міхурі, пройде нетримання сечі і калу, якщо в заварювальний чайник насипати столову ложку з гіркою насіння кропу і залити туди пів літра окропу. Накрити чайничок серветкою або вклати рушником на 40 хвилин, щоб насіння добре запарилось і віддало всі цінні речовини у воду.

Отримані ліки треба пити прямо з носика чайника по 3 ковтки часто – не менше семи разів на день, а краще 10. Обов'язково пити під час їжі, не на голодний шлунок і не після рясної трапези. Курс лікування – тиждень, потім настій можна вживати пе-

ріодично, скажімо, 2-3 дні кожен місяць, для профілактики.

Крім зазначеного ефекту, такий настій кропового насіння чудово лікує кашель, бронхіт, хвороби горла, а також позбавляє від безсоння.

Кріп звичайний пийте і не хворійте!

АБРИКОСИ ЗНИЖУЮТЬ РИЗИК ІНСУЛЬТУ

Інсульт - це стан, коли кров не доходить до мозку. Це може залишити людину з проблемами на все життя. Лікувати інсульт можна, але краще йому запобігти, ніж боротися з наслідками



Одна з причин інсульту - це високий кров'яний тиск. Він перевантажує органи, особливо серце, нирки, мозок, судини. Якщо змінити спосіб життя, можна контролювати та підтримувати кров'яний тиск.

Для цього важливо дотримуватися здорової дієти і їсти фрукти та овочі. Особливо корисним є абрикос. Чому абрикоси такі важливі для нашого організму? Вони містять багато калію. Наприклад, у 100 грамах сушених абрикосів (кураги) є 1162 міліграми калію,

а це 33% добової норми. У банані всього 358 міліграм калію. Калій допомагає регулювати кров'яний тиск, бо він зменшує вплив натрію.

Є й інші продукти, що мають багато калію: диня; авокадо; тунець; знежирений йогурт; гриби; паточка; картопля; горох; апельсини; помідори (зокрема томатний сік та соус); фініки, родзинки; шпинат; чорнослив. Їх також рекомендують їсти, якщо у вас часто підскакує артеріальний тиск.

ЯК ВЕГЕТАРІАНСТВО ВПЛИВАЄ НА ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Вегетаріанство – це спосіб харчування, який виключає або обмежує тваринну їжу

Вегетаріанці можуть бути різних типів: лакто-ово-вегетаріанці, лактовегетаріанці, вегани. Вегетаріанство може бути обумовлене релігійними, етичними, екологічними або здоров'я збережувальними мотивами.

У підлітковому віці багато хто цікавиться альтернативним способом життя та харчування, зокрема вегетаріанством. Однак, чи безпечно воно для здоров'я? Як правильно планувати раціон, щоб не допустити дефіциту поживних речовин? Як вегетаріанство впливає на розвиток організму? На ці та інші питання нам допоможе відповісти лікар-дієтолог Олег Швець.

Переваги і ризики для підлітків

За словами лікаря, добре сплановане вегетаріанське харчування здатне забезпечити потреби підлітків у всіх незамінних поживних речовинах. Також у вегетаріанців менший ризик захворіти на атеросклероз судин, ожиріння, діабет

та рак. Однак, не всі види вегетаріанства однаково корисні для здоров'я. Суворе веганське харчування потребує ретельного планування та супроводу спеціаліста. Можливий дефіцит таких поживних речовин як:

- **Омега-3** поліненасичені жирні кислоти. Вони необхідні для нормального функціонування гормональної і нервової систем, шкіри, судин і суглобів.

- **кальцій** – для формування і зміцнення кісток і зубів.

- **йод** – для синтезу гормонів щитоподібної залози, яка регулює обмін речовин у організмі.

- **вітамін B12 та D** – для захисту імунної системи.

Для уникнення дефіциту цих поживних речовин необхідно споживати достатньо рослинних джерел жиру (олії, горіхів, насіння), Омега-3 (насіння льону і чіа), кальцію (молоко і молочні продукти для лакто- і лактовегетаріанців, тофу, броколі), йоду (морська капуста), а також приймати додатково вітамін B12 та D у формі дієтичних добавок.

Анастасія ДЖАБЕР

ЯК ЗАСМАГАТИ БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Поради, які допоможуть вам отримати ідеальну засмагу

Багато людей хочуть отримати красиву і рівномірну засмагу, але не всі знають, як це зробити без шкоди для здоров'я. Сонячні промені мають корисний вплив на організм, стимулюючи вироблення вітаміну D і покращуючи настрій. Але надмірне опромінення може призвести до сонячних опіків, передчасного старіння і раку шкіри. Тому важливо дотримуватися деяких правил

Підберіть правильний сонцезахисний крем

Вибираючи крем, враховуйте свій тип шкіри і рівень сонячної активності. Люди зі світлою шкірою, світлим або рудим волоссям і блакитними або зеленими очима повинні користуватися кремом із фактором захисту SPF не менше 50. Люди з темною шкірою і карими очима можуть обрати крем із SPF 15-30. Наносьте крем за 15-20 хвилин до виходу на сонце і повторюйте це кожні 2 години або після кожного купання.

Слідкуйте за часом перебування на сонці

Щоб визначити оптимальний час для сонячних ванн, поділіть фактор захисту SPF на 32. Наприклад, якщо ви користуєтеся кремом із SPF 30, то можете перебувати на сонці не більше 10 хвилин (30/3 = 10). Цей час можна поступово збільшувати, але не більше ніж на 5 хвилин за раз. Уникайте перебування на сонці в піковий час сонячної активності - з 11 до 16 годин, коли промені найбільш інтенсивні і небезпечні. В цей час намагайтеся залишатися в тіні або в приміщенні.

Чергуйте перебування на сонці та в тіні

Не лежте на пляжі без перерви. Регулярно ховайтеся у затінок під парасолькою, деревом або накривайтеся. Так ви дозволите своїй шкірі охолонуту і відновитися. Крім того, в тіні можна уникнути перегрівання організму і ударів сонця.



Обирайте місце на пляжі ближче до води

Щоб шкіра під час прийому сонячних ванн не пересушувалася, вибирайте собі місце для пляжного відпочинку ближче до водоймища (озера, річки, моря). Так шкіра буде обдуватися вологим вітерцем з води. Крім того, вода добре відбиває сонячні промені і підсилює їхню дію на шкіру людини, тож засмага біля водойми візьметься швидше.

Подбайте про захист очей

Сонячне світло може пошкодити не тільки шкіру, але й очі. Тому одягайте якісні сонцезахисні окуляри, які блокують UVA і UVB промені. Обирайте окуляри з маркуванням UV 400, що означає найменше пропускання світла.

Не забувайте про питний режим

Пийте багато рідини, щоб уникнути зневоднення організму. Вода допомагає підтримувати оптимальний рівень вологи в шкірі і запобігає її пересиханню і лущенню. Рекомендована норма води для дорослої людини - 1,5-2 л на день. Найкраще пити чисту воду або натуральні соки. Уникайте газованих напоїв, алкоголю і кави, які сприяють дегідратації.

Анастасія ДЖАБЕР

АЛЕРГІЯ: ЩО ЗРОБИТИ, ЩОБ ПОЧУВАТИСЯ КРАЩЕ

Не для всіх час цвітіння — це найкраща пора року. Особливо для людей, які страждають на сезонні алергії. Влітку алергія часто з'являється на пилок рослин

Є способи полегшити симптоми алергії та покращити якість життя. Рекомендації дають фахівці Міністерства охорони здоров'я України:

- носіть маску на вулиці. Вона зменшить кількість частинок пилку, який ви вдихаєте.
- залишайтеся удома, якщо на вулиці сильний вітер. Зачиняйте у вітрюну погоду вікна. Уникайте прогулянок з 10 до 15 години.
- після прогулянок ретельно мийте руки, приймайте душ, виберіть одяг.
- частіше проводьте вологе прибирання в приміщеннях.

- якщо ви відчуваєте симптоми алергії, зверніться до свого лікаря. Не займайтеся самолікуванням.

Які ліки від алергії може призначити лікар

Антигістамінні. Деякі з них викликають сонливість. Тому попередьте лікаря, якщо ви багато часу проводите за кермом.

Гормональні препарати. Які можуть стати у пригоді, якщо ви страждаєте на алергічний риніт і у вас весь час забитий ніс



Сольові розчини для промивання носа. Можуть полегшити алергічний нежить, вимиваючи частинки пилку зі слизової.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

РЕАБІЛІТАЦІЯ
після
ІНСУЛЬТУ
Відновлення
фізичної активності
Тел. 067-803-76-44
Диплом B21 0095223 від 30.06.21р.

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

КУПЛЮ
МЕД
Від 400 кг
(096) 569-58-50
(066) 989-99-80

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР СТРИЖОК НА ЧЕРВЕНЬ

1 червня - майна побільшає
2 червня - добробут та достаток не покинуть вас.
3 червня - до помилкових вчинків та хвороби.
4 червня - краще залишити волосся у спокої, інакше матимете поганий вигляд.
5 - 6 червня - стрижка призведе до матеріальних втрат.
7 червня - до зустрічі з добрим другом.
8 червня - якщо хочете, щоб вистачало на хліб із маслом - краще не стригтись.
9 червня - не рекомендується звертатися до перукаря, можливі нездужання.
10 червня - стрижка додасть грошей у вашу скарбничку.
11 червня - візит до перукаря принесе достаток у вашу оселю.

12 червня - краще відкласти ножиці - здоров'я дорожче.
13 червня - гарний зір дорожчий за зачіску.
14 червня - щастя прийде надовго.
15 червня - добробуту досягне той, хто наважиться змінити зачіску.
16 червня - щоб уникнути сварок і образ, не чіпайте волосся.
17 червня - щоб не було душевних мук, радимо залишити волосся в спокої.
18 червня - чим коротше волосся, тим коротше життя.
19 червня - не хочете конфліктів і сварок - не стрижіть волосся.
20 червня - візит до перукаря зробить вас багатшим.
21 червня - щоб тіло та почуття зміцніли, сходіть до перукарні.

22 червня - якщо фінанси співають романси, загляньте до перукарні.
23 червня - нова зачіска зробить вас красивішим.
24 червня - життя у мирі та злагоді несумісне з візитом до перукаря.
25 червня - підстрижіть хоч один локон, і життя стане довшим.
26 червня - щоб надовго позбутися хвороб, загляньте сьогодні до салону краси.
27 червня - будете щасливі.
28 червня - загострення почуттів залежить від візиту до перукаря.
29 червня - відмовтеся від візиту до перукаря - можливі нездужання, хвороби.
30 червня - вам посміхнеться успіх.

МАГНІТНІ БУРІ У ЧЕРВНІ

Сильні: 2, 18, 19 та 20 червня
Середні: 10, 28 та 29 червня
Слабкі: 1, 7, 16 та 30 червня

У цей період можуть загострюватися хронічні хвороби, тож подбайте про все необхідне.
 Дотримуйтеся загальних рекомендацій, які допоможуть покращити самопочуття.

- більше гуляйте на свіжому повітрі;
- не перевантажуйте себе фізичними вправами;
- уникайте вживання алкоголю та жирної їжі;
- слідкуйте за дотриманням режиму сну;
- приймайте контрастний душ, якщо немає проблем із судинами;
- пийте більше звичайної води.

ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР

- 3 червня** - Рівноапостольних Костянтина й Олени.
- 4 червня** - Трійця.
- 5 червня** - день сходження Святого Духа.
- 12 червня** - початок Петрового посту.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

5 ЧЕРВНЯ. 17 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.16 МІСЯЦЬ У СТІЛЬЦЕВІ

Спадаючий Місяць. День досить напружений в емоційному плані. Починати можна лише добре продумані і ретельно сплановані справи, інакше можна зіткнутися з проблемами.

6 ЧЕРВНЯ. 18 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. - - МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ

Спадаючий Місяць. Якщо ви контролюватимете свої емоції, сьогодні вам вдадуться будь-які поточні справи. Що спокійніше мине цей день, то краще.

7 ЧЕРВНЯ. 19 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 00.10 МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ

Спадаючий Місяць. Добре розраховуватися з боргами, виконувати обіцяне, особливо дітям. Утримайтеся від відвідування великих магазинів і, взагалі, місць із великою кількістю народу.

8 ЧЕРВНЯ. 20 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 00.47 МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ

Спадаючий Місяць. Можна переїжджати на нове місце проживання, купувати нерухомість. Вбирайте інформацію, діліться досвідом і більше спілкуйтеся.

9 ЧЕРВНЯ. 21 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 01.13 МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ

Спадаючий Місяць. Якщо є можливість, відпочиньте або проведіть час на природі. Продумайте і розплануйте свої дії: сьогоднішні плани, думки і бажання мають усі шанси втілитися.

10 ЧЕРВНЯ. 22 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 01.32 МІСЯЦЬ У РИБАХ

Третя чверть наст. о 22.32. Це один із кращих днів для початку здорового способу життя. Рекомендується дотримуватися дієти, займатися оздоровчими спортивними вправами.

11 ЧЕРВНЯ. 23 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 01.48 МІСЯЦЬ У РИБАХ

Спадаючий Місяць. Зробіть перші кроки до здійснення цілей, які ви собі визначили. Сприятливе спілкування з близькими вам по духу і по енергетиці людьми.

Турбуйся про рідних та обирай якість
БЕЗКОШТОВНА ДОСТАВКА
ПІТНОЇ ВОДИ
ДО ВАШОЇ ОСЕЛІ
098 093 72 12 067 193 67 51



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 5 ДО 11 ЧЕРВНЯ

ОВЕН

Початок тижня - чудовий час для активного відпочинку з сім'єю, для занять спортом. Друзі можуть запросити в театр або в кіно. Вдалі комерційні операції, можлива допомога з-за кордону.



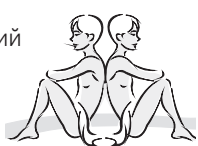
ТЕЛЕЦЬ

Тиждень навряд чи буде багатий на події. Та, проте, виключно плідний. Перевіряйте термін придатності на препаратах, які ви збираєтеся спожити, у жодному випадку не перевищуйте дозування.



БЛИЗНЮКИ

Тиждень позначений важливими змінами і отриманням несподіваних неприємних вістей. Ваші думки будуть впорядковані та чіткі.



РАК

Уникайте натиску і надмірної наполегливості у спілкуванні з коханою людиною. Спілкування з близькими і коханими принесе задоволення. Сміливо призначайте побачення.



ЛЕВ

Планети сприяють серйозній роботі і здійсненню сміливих задумів. Гармонійна космічна ситуація сприяє вашому фінансовому добробуту.



ДІВА

Мрії мусять відповідати реальності. Романтичний настрій не дозволить займатися нудною роботою.



ТЕРЕЗИ

Проблема, що хвилює вас, з'явиться перед вами в повному об'ємі. Нарешті принесе плоди справа, яку ви вже вважали зовсім безнадійною.



СКОРПІОН

Можливі зміни. На кінець тижня можна запланувати похід до перукаря. В голову придуть плідні ідеї.



СТРІЛЕЦЬ

Початок тижня принесе відмову високопосадових осіб підтримати вас. Не виключено, що підведуть ті, на кого ви сподівалися. Зірки нагадують про те, що потрібно відвідати рідних.



КОЗЕРІГ

Не варто гарячкувати і хвилюватися, інакше не уникнути сумного результату. Вдалий період для відвідин держустанов - отримаєте чіткі і кваліфіковані консультації фахівців.



ВОДОЛІЙ

Не слід займатися розробкою нових проєктів. Успішною буде інтелектуальна і творча діяльність, яка надихне вас на нові ідеї.



РИБИ

Велика вірогідність чвар у робочому колективі. Не будьте невдячними і частіше посміхайтесь.



ЗАПИТАЙ СВЯЩЕННИКА

– Скажіть, будь ласка, чи можна фотографувати померлих у труні? Чи це не є гріхом?

– Гріхом не є, але й якоїсь особливої користі це також не несе. Близькі повинні бути у нашому серці, нашій пам'яті та наших молитвах.

– Отче, підкажіть, що робити з хрестиком, який зламався і відремонтувати його неможливо?

– Закопати десь під деревом або викинути в річку. Якщо це дерев'яний хрестик – його можна спалити, якщо з дорогоцінного металу – переплавити.

– Скільки разів на рік можна причащатися, чи лише в піст, і скільки днів має минути від першого причасття до другого?

– Моя відповідь не відрізнятиметься від рекомендацій інших святих отців: що частіше, то краще. Причащатися треба під час кожного Богослужіння, яке ви відвідуєте.

– Чому на поминках не можна користуватися виделками?

– То забобон, який не має церковного підґрунтя. Якщо ви користуєтеся виделкою у повсякденні – сміливо можете це робити і під час поминальних обідів.

ЗА ВАШИМИ ЛИСТАМИ

На вул. Східна, 28, на дитячому майданчику трава вище коліна. Коли до нас дійдуть косарі, щоб дітям було де гратися.
Ганна, Кременчук

Живемо в Кременчуці на вулиці Бойка, 24. У дворі – зламани лавки, які ніхто не ремонтує вже понад п'ять років. Жодної урни у дворі немає, а за утримання будинку ЖРБС щомісяця платимо понад 500 гривень!
Михайло

Черешню продають по 1200 гривень. Цікаво, чи її хтось купує за такою ціною? На кого вона розрахована? На мільйонерів? У нас із дружиною на двох 6 тисяч пенсія, дві за комуналку платимо, ще дві на постійні ліки. На залишок саме можна купити ту черешню. Не розумію, чому влада не регулює ціни?
Григорій Олексійович, Глобине

Згадав історію, як 5 серпня 2022 року їхав на тролейбусі «1+ колісний завод».

Сильним дощем залило проїзну частину вулиці, і тролейбус вимушений був зупинитися аж на три години. В мене не було парасольки і я попросив у кондуктора Жанни дозволу залишитися в салоні. Ми розговорилися про Тараса Шевченка, про легендарну французьку співачку італійського походження Даліду... Вечір наближався, а дощ не вщухав. Я запитав у водія Юрія Михайловича Мазура, чи зможе він мене довести додому. Той заспокоїв і пообіцяв. І він виконав свою обіцянку. Час минув, а ця історія досі згадується мені. Ось так незнайомі люди стали знайомими, завдяки сильному проливному дощу.
Павло Олексійович

ГАРЯЧА ЛІНІЯ

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

Доброго дня, «ДДС»! Прошу розповісти, чи правда, що тепер вагітні жінки не будуть ходити в декретну відпустку на три місяці?

Ольга Вікторівна

– Жінкам хочуть дозволити самостійно визначати дату початку відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами. Про це йдеться мова у законопроекті № 9271 «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо особливостей використання відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами», зареєстрованому ВРУ. Ним пропонується надати право працюючим жінкам, у разі відсутності медичних протипоказань, за власним бажанням розпочинати відпустку у зв'язку з вагітністю та пологами пізніше ніж за 70 (90) днів до очікуваної дати пологів, а також переносити невикористані дні відпустки на період після пологів.

При цьому загальна тривалість такої відпустки, передбачена законодавством, не змінюватиметься.

До прикладу, у разі прийняття вказаних змін жінка зможе використати 20 днів відпустки до очікуваної дати пологів та 106 днів – після, загальна тривалість відпустки залишиться незмінною та становитиме 126 днів.

Якщо жінка не бажає розпочинати таку відпустку пізніше або ж наявні медичні протипоказання, діятиме «стандартний» розподіл днів відпустки до та після пологів.

У разі прийняття цей Закон набере чинності з дня, наступного за днем його опублікування.



Чи правда, що учасники бойових дій можуть не оформлювати страхівку на власний автомобіль?

Дмитро Петрович, батько військовослужбовця, Кривуші

– Як повідомив Український ветеранський фонд, учасники бойових дій можуть бути звільнені від обов'язкового оформлення «автоцивілки». Від обов'язкового страхування звільняються: учасники бойових дій, постраждалі учасники Революції гідності, особи з інвалідністю внаслідок війни, особи з інвалідністю I групи, які особисто керують належними їм транспортними засобами, особи, що керують транспортним засобом, належним особі з інвалідністю I групи, у її присутності.

Належні їм транспортні засоби – це автівки, якими пільгові категорії осіб володіють не тільки на праві власності, а й на будь-якій іншій правовій підставі.

Щоб підтвердити право на пільгу потрібно мати: посвідчення учасника бойових дій та документи, які підтверджують право володіння чи користування автомобілем.



Велика родина та друзі Анатолія Попіка (Громова). 9 травня 1934 року.

ФОТО З АРХІВУ ГРИГОРІЯ БАЛАЦЬКОГО

ФОТО З АРХІВУ СІМ'І

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

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

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

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

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



ЛИСТ ЧИТАЧА

МІСТИЧНІ ІСТОРІЇ З МОГО ЖИТТЯ

Шановна редакціє улюбленої газети! Я читаю вас уже понад 20 років і вирішила теж написати в рубрику «Зв'язок із читачем». У моєму житті постійно відбуваються події, які інакше жак дивовижними не назвеш, а все тому, що їм немає пояснень

У 1980 року помер цивільний чоловік моєї мами Павло Матвійович. У морзі мамі віддали його речі та годинник. Годинник на згадку про померлого мама залишила собі.

Після похорону наснився мені сон, ніби Павло Матвійович наполегливо зажадав від мамі, щоб годинник вона віднесла на його стару квартиру. Прокинулася я годині о п'ятій і тут же побігла до мамі розповісти дивний сон. Мама погодилася зі мною, що годинник треба неодмінно віднести.

Раптом у дворі загавкав собака. Виглянувши у вікно, ми побачили, що біля хвіртки під ліхтарем стоїть людина. Накинувши поспіхом пальто, мама вискочила на вулицю, швидко повернулася, взяла щось у серванті і знову пішла до хвіртки.

Виявилось, що за годинником приходив син Павла Матвійовича від першого шлюбу. Він проїздом опинився в нашому місті і зайшов до нас, щоб попросити щось на згадку про батька. Як він майже вночі знайшов нас, лишилося загадкою. Про свій дивний сон я вже не кажу...

Наприкінці 2000 року у мого чоловіка серйозно захворів батько Павло Іванович. Перед Новим роком його поклали до лікарні. Вночі мені знову наснився сон: ніби якийсь чоловік змушує мене запитати його про щось важливе. Зі страху я запитала, скільки років проживуть мої батьки, і отримала відповідь: понад сімдесят. Потім спитала, що чекає мого свекра.

У відповідь почула: «Буде операція третього січня». Лікар призна-

чив термінову операцію — на друге січня. «Ні, операція буде третього», — впевнено сказала я. Яким же було здивування рідних, коли хірург переніс операцію на третє!

І ще історія. Ніколи я не відзначалася особливим здоров'ям, але до лікарів рідко зверталася. Після народження другої доньки в мене якось дуже сильно заболіла голова, ну просто розривалася. І так упродовж усього дня. Раніше лягла спати, сподіваючись, що уві сні біль мине. Щойно почала засинати, як завозилася маленька Катя. Над моїм ліжком висів нічник, і щойно я спробувала його вклучити, як мене наче струмом ударило. І здалося мені, що я літаю високо в небі над нашим будинком. Стало спокійно і нестрашно.



Але тут я почула дитячий плач, і якась сила повернула мене в спальню і кинула в ліжко. Я взяла дівчинку, що плакала, на руки. Моя нічна сорочка, волосся, все тіло було мокрим, наче я потрапила під дощ, але голова не боліла. Думаю, що я пережила миттєву клінічну смерть, а плач дитини повернув мене до життя.

Після 50 років у мене з'явився хист до малювання, про що я завжди мріяла. Тепер стіни моєї квартири обвішані картинами.

Світлана Миколаївна Куліш, с. Погреби, 68 років