

В Україні радикально візьмуться за боржників

Вони не зможуть продавати або купувати майно, виїжджати за кордон

с. 3

Спрощення оформлення пільг на оплату ЖКП для ветеранів війни

Процедуру призначення зможуть пройти члени їхніх родин

с. 3

Про донати й магічний годинник

Кременчуцька волонтерка Ольга Назарова розповіла про свою діяльність

с. 4

Кваша — старовинна українська страва

Рецепт на прохання читачів



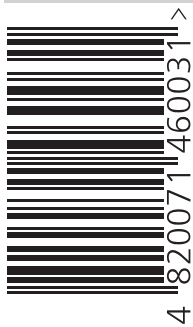
с. 13

Зимові травми: відкритий чи закритий перелом?

Як розпізнати й надати першу допомогу



с. 14



Для ДОМУ і сім'ї

«Кременчуцький Телеграф» «Для дому і сім'ї» глянс»

Ціна 10 грн.

№2 (1133), 11 січня 2024 року

БОГОЯВЛЕННЯ ГОСПОДНЄ – ВПЕРШЕ ЗА НОВИМ КАЛЕНДАРЕМ

Цьогоріч уперше 6 січня за новоюліанським календарем віряни відзначили Водохреща, або Богоявлення Господнє. У храмах ПЦУ на честь свята пройшли богослужіння та чин великого освячення води. Зазначимо, що на свято прийшло багато людей, що свідчить про прийняття нового календаря вірянами

У храмі Рівноапостольної княгині Ольги святкову службу правив отець Анатолій Куліш. Разом із прихожанами помолилися, заспівали колядки, після чого священник підійшов до кожного, щоб освятити воду, яку віряни принесли з собою.

У Кременчуці, попри заборону проведення масових заходів, віряни та служителі ПЦУ пройшли ходою від Свято-Миколаївського собору до кременчуцького річкового вокзалу. Там протоієрей Володимир Макогон прочитав молитву та освятив воду.

Освячена вода набуває цілющих властивостей, віруючі можуть використовувати її для зцілення, а також для освячення та очищення житла, — розповів він.

Після освячення води кременчужани підтримали народну водохрещенську традицію купання у водах Дніпра. Але таких сміливців виявилось небагато.

На місці купання були обладнані намети, чергували рятувальники та поліцейські, які стежили за ситуацією.

Мирослава УКРАЇНСЬКА



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 ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

Київський клуб колекціонерів
КУПУЄМО ДОРОГО
ордени та медалі; ікони; монети; бурштинове та коралове намисто; фотоапарати та об'єктиви СРСР; годинники наручні, настінні, підлогові; портсигари; старовинне срібло; бивень моржа, бивень мамонта, зуб кашалота; картини маслом; статуєтки; біноклі; шаблі та кортики; хромові чоботи (не ношені); старовинні вишиванки; ялинкові іграшки
098 646 08 02

ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В «ОКУЛЮС»
РОБИМО РОЗСТРОЧКУ
КРЕМЕНЧУК, вул. Героїв УПА 11-А (колишня вулиця Гвардійська)
тел. 068-022-33-88

ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ від **7500** ГРН

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПРЕД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн

ПАЛИВНІ БРИКЕТИ
З деревини, або лушпиння соняшника, в мішках по 30 кг.
067 951 20 88
Доставка з нашого складу: с. Садки, вул. Нерудна, 35/2.

ПАМ'ЯТНИКИ
ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ ОФОРМЛЕННЯ ПАНТЮКОЮ
Портрет на камені Фотомаль
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

ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ
Встановлення
Зберігання
Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ
ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ.
ВІЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ
МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %
096 97 97 157 063 939 99 77

ФАСАД
салон вікон та дверей

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

ЗАМІР БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

БАГАТЬОХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ МОЖУТЬ ПОЗБАВИТИ ВИПЛАТ ІЗ ЛЮТОГО

З лютого 2024 року в Україні можуть бути скасовані виплати для більшості внутрішньо переміщених осіб. Їх зможуть продовжити лише для деяких категорій ВПО

Про це повідомила віцепрем'єр-міністр з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій Ірина Верещук в інтерв'ю на телеканалі Інтер.

Однак, із лютого 2024 року більшість ВПО залишиться без державної допомоги. Наразі Кабмін очікує від Мінсоцполітики нову постанову. За словами Верещук,

виплати буде скасовано через дефіцит держбюджету, і вони неможливі без допомоги міжнародних партнерів. Як повідомила віцепрем'єрка, наразі тривають переговори з метою переконати партнерів зберегти обсяг допомоги, що виділяється. Подальші виплати будуть повністю залежати від рішень наших партнерів.

ВПО отримують державну допомогу, якщо вони виїхали з тимчасово окупованої території або звідти, де ведуться активні воєнні дії, у розмірі: 2 000 грн – на дорослого, 3 000 грн – на дитину. Але постанова про виплати діє лише до 1 лютого 2024 року.

Яна ГУДЗЬ

€ОСЕЛЯ

ХТО ТА ЯКЕ ЖИТЛО МОЖЕ ПРИДБАТИ ЗА ПІЛЬГОВОЮ ІПОТЕКОЮ

Зміни у програмі передбачають можливість купувати приватні будинки та таунхауси більшої площі, а також квартири у старих будинках



Обирати житло за державною програмою пільгової кредитування тепер можна з більшою кількістю варіантів, представлених на ринку нерухомості. Кабінет Міністрів України вніс зміни до програми «Оселя», які почали діяти з 1 січня 2024 року.

Зміни в програмі стосуються віку будинків, у яких можна купувати квартири на умовах програми, а також розширили категорії житла, яке можна придбати. Про це повідомляє Міністерство реінтеграції.

Відтепер ветерани російсько-української війни, люди з інвалідністю внаслідок війни, члени їхніх сімей, а також родини загиблих військовослужбовців можуть обирати житло за програмою «Оселя» у будинках Києва та обласних центрів, що введені в експлуатацію не більше 10 років тому. А для придбання житла в інших населених пунктах, зокрема у Кременчуці, немає жодних обмежень за віком будинку.

Раніше квартири за пільговою іпотекою можна було придбати лише в будинках, яким не більше трьох років. Проте, це правило залишається чинним для усіх інших категорій учасників програми «Оселя».

Водночас друга зміна в програмі розширює вибір категорій житла для усіх позичальників.

Якщо раніше йшлося виключно про квартири в багатоквартирних будинках, то тепер за цією програмою можна придбати приватний будинок або таунхаус. Але для цих категорій житла залишається вимога щодо введення в експлуатацію не більше ніж три роки тому.

Площа для будинків і таунхаусів для придбання учасниками програми «Оселя» збільшена у порівнянні з квартирами: 62,5 м² для однієї людини та додатково 21 м² на кожного наступного члена сім'ї. Для купівлі квартири у багатопверхівці норма площі становить 52,5 м² на людину та по 21 м² на кожного наступного члена сім'ї.

Варто зазначити, що у 2023 році в Україні ввели в експлуатацію значно менше житла, ніж у попередні роки, що може спровокувати дефіцит нового житла, яке підпадає під умови пільгової іпотеки «Оселя» 7%. Саме цим пояснюють внесення змін в умови програми.

Адже, на думку експертів ринку нерухомості, програма «Оселя», попри те, що кількість виданих кредитів незначна, в цілому стабілізує ринок.

Віктор КРУК

КРЕМЕНЧУЖАНИ ПЕРЕДАЛИ ШОСТИЙ ЧОВЕН НА ДОПОМОГУ ЗСУ

В середині грудня керівник «Видавничого дому «Приватна газета» та «Кременчуцького Телеграфу» Сергій Кулясов закликав кременчужан зібрати кошти на придбання моторних човнів для бійців штурмового підрозділу, які зараз тримають оборону на лівому березі Дніпра

Минулого тижня мініфлотилія поповнилася ще одним човном. Його передали кременчужани Олена та Дмитро Клименк.

Раніше вони на човні плавали, відпочивали на Дніпрі, а зараз, коли йде війна, вирішили передати човен на потреби військових.

— Він поїде нашим морпіхам — переобладнання (ТО) зроблять там, на місці. Скоро буде фотозвіт по перших «ластівках» — вони поїдуть туди ж. Тримаємо стрій! — повідомив Сергій Кулясов.



ФОТО: КИРИЛО ВОРОНЦОВ

Перерахувати кошти на човен можна на волонтерську картку — 4627055110342143 (Сергій Кулясов). А запропонувати продати чи подарувати свій човен можна за телефоном (Viber, WhatsApp) — 098 7777 300. Разом до Перемоги!

Дарія ЗГУРА

НА ТЕЛЕБАЧЕННІ БУДЕ ЩЕ МЕНШЕ РОСІЙСЬКОЇ МОВИ

З 1 січня 2024 року мінімальна частка української мови в аудіовізуальних медіа загальнонаціональної та регіональної категорій має становити не менше 90%

Про це повідомив Уповноважений із захисту державної мови.

Загалом набрали чинності окремі положення статті 40 Закону України «Про медіа», які передбачають збільшення обсягу програм державною мовою на телебаченні та радіо.

Так, мінімальна частка української мови програм на радіо, а також у телевізійних медіа загальнонаціональної та регіональної категорій збільшується з 75% до 90%, а в телевізійних медіа місцевої категорії — з 60% до 80%.

— програми державною мовою, у тому числі фільми, у загальному тижневому обсязі між 7.00 та 18.00 і між 18.00 та 22.00 мають становити не менше ніж 90%, а для телеканалів місцевої категорії — не менше ніж 80% від загальної тривалості програм (або їх частин); радіомовники зобов'язані при здійсненні ефірного радіомовлення забезпечувати не менше ніж 90% тижневого обсягу ведення програм, у тому числі новинно-аналітичних блоків, розважальних програм (ведучими, дикторами радіопрограм) державною мовою;

— тижневий обсяг програм новин державною мовою теле-, радіомовника, який є ліцензіатом або реєстрантом, має становити не менше ніж 90% загальної тривалості всіх програм новин, поширених таким мовником у кожному проміжку часу між 7.00 та 18.00 і між 18.00 та 22.00.

— Такі нововведення — вагомий крок у захисті українськомовного інформаційного простору та прав громадян на отримання інформації державною мовою. За нашими розрахунками, частка передач державною мовою в ефірах телеканалів та радіостанцій, зокрема і тих, що мовлять на місцевому рівні, суттєво зростає, — зазначив Уповноважений Тарас Кремінь.

Дарія ЗГУРА

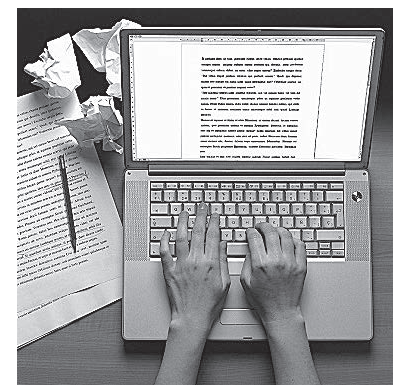
ЛІТЕРАТУРНИЙ КОНКУРС ПРОДОВЖУЄТЬСЯ – НАДСИЛАЙТЕ РОБОТИ!

Творча спілка письменників Кременчужчини, що об'єднує за професійними інтересами українських письменників міста Кременчука і Кременчуцької, Глобинської, Горішньоплавнівської міської, Градизької, Кобеляцької, Козельщинської, Семенівської селищних, Кам'янопотоківської, Новогаляцинської, Оболонської, Омеляницької, Піщанської, Пришибської сільських територіальних громад оголошує щорічний Всеукраїнський конкурс «Кременчужчина. Книга року»

На розгляд не приймаються колєктивні видання - лише два примірники авторського друкованого видання не більше 2-х найменувань книг на номінації:

1. Поезія.
2. Проза.
3. Дитяча книга.
4. Публіцистика.

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



Підсумки Конкурсу будуть підбиті в урочистій обстановці (місце та час проведення оголошується у пресі заздалегідь) 3 березня 2024 року у Всесвітній день письменника.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... з 1 січня в Україні змінилася вартість оформлення ID-картки, посвідки на проживання та посвідчення особи без громадянства. Зміна вартості пов'язана з тим, що «Поліграфічний комбінат Україна» змінив ціну на бланки окремих біометричних документів. Тепер вартість оформлення така:

- паспорт громадянина (ID-картка) вперше — безоплатно;
- паспорт громадянина (ID-картка) до десяти робочих днів — 874 грн;
- паспорт громадянина (ID-картка) до 20 робочих днів — 504 грн;
- посвідка на тимчасове проживання в Україні — 1 056 грн;
- посвідка на постійне проживання — 1 151 грн;
- посвідчення особи без громадянства для виїзду за межі країни — 6 867 грн.



... за рік «Спецсервіс-Кременчук» прилаштував у домівки 183 безпритульні тварини. Комунальне підприємство «працює над зменшенням безпритульних тварин у місті». Працівники закладу тварин стерилізують, лікують та надають іншу необхідну допомогу. Також їм намагаються знаходити нові родини. Протягом 2023 року:

- 1545 тварин перебувало у закладі (894 собаки та 651 кіт).
- 671 тварину стерилізували,
- 312 — вакцинували,
- 183 тварини знайшли собі нових господарів.
- 188 тварин прилаштували.

У підприємстві просять усіх бажаючих допомагати тваринам та приносити до закладу їжу, теплі речі, шприци, миски тощо. Знаходиться «Спецсервіс-Кременчук» на вулиці Левка Лук'яненка, 48/75 (колишня вул. Горького).



КАБМІН СПРОСТИВ ВЕТЕРАНАМ ВІЙНИ ОФОРМЛЕННЯ ПІЛЬГ НА ОПЛАТУ ЖИТЛОВО-КОМУНАЛЬНИХ ПОСЛУГ

Замість ветерана війни процедуру призначення пільги зможуть пройти члени його сім'ї. Мінсоцполітики розробило постанову, яку ухвалив на своєму засіданні Кабінет Міністрів України

Як повідомляє Урядовий портал, чинне законодавство передбачає, що для призначення пільг на житлово-комунальні послуги пільговик має особисто звернутися до уповноважених органів.

Через це українські ветерани війни, які беруть участь у військових діях і перебувають на передовій, зіштовхувались із проблемою неможливості оформлення цих пільг, адже не мали змоги звернутися по їх призначення особисто.

А отже, ветерани та члени їхніх сімей не мали можливості скористатися соціальними гарантіями, передбаченими державою.

З урахуванням реалій воєнного часу, для розв'язання цієї проблеми Мінсоцполітики розробило постанову, яку 27 грудня ухвалив на своєму засіданні Кабінет Міністрів України.

Відповідно до неї, ухвалений експериментальний Порядок взяття на облік та призначення пільг на оплату житлово-комунальних послуг для ветеранів війни (осіб з інвалідністю внаслідок війни, учасників бойових дій, учасників війни) та членів їхніх сімей.

Він запрацює через чотири місяці після відповідних технічних доопрацювань інформаційних систем.

Цей порядок спрощує процедуру внесення відомостей до Реєстру осіб, які мають право на пільги, та призначення Пенсійним фондом України пільг на оплату житлово-комунальних послуг. А саме:



- якщо ветеран війни (особа з інвалідністю внаслідок війни, учасник бойових дій, учасник війни) не може самостійно подати заяву на призначення пільги на ЖКП, – з травня 2024 року це зможуть зробити за нього члени його родини;
- замість існуючих двох окремих можна буде подати єдину спрощену заяву – про взяття на облік як пільговика і про надання пільг;
- обсяг інформації, яку необхідно зазначити, для призначення пільг зменшиться. Частина інформації Мінсоцполітики та ПФУ отримуватимуть шляхом обміну і взаємодії між інформаційними системами державних органів;
- передбачено можливість подання спрощеної заяви, крім паперової, також в електронній формі, зокрема, через портал «Дія».

Віктор КРУК

В УКРАЇНІ РАДИКАЛЬНО ВІЗЬМУТЬСЯ ЗА БОРЖНИКІВ

У Міністерстві юстиції попередили громадян, які мають непогашену заборгованість, що на них чекають серйозні обмеження. Боржники не зможуть не тільки продавати або купувати майно, а й виїхати за кордон

Про це повідомила пресслужба Мін'юсту України. У відомстві розповіли, що йдеться про злісних неплатників заборгованостей: штрафів за порушення ПДР, аліментів, комунальних послуг та ін.

Громадяни, які мають непогашену заборгованість не зможуть: продавати і купувати майно; виїжджати за межі країни; користуватися власним автомобілем; користуватися рахунками в банках.

Порушники автоматично потраплятимуть до Єдиного реєстру боржників, де зібрані відомості про будь-які майнові зобов'язання фізичних та юридичних осіб.

Для зняття обмежень потрібно виконати постанову суду або погасити заборгованість у повному обсязі. Лише в цьому разі обмеження буде знято автоматично.

Дізнатися про те, чи є відкриті виконавчі провадження щодо за-



боргованості фізичної або юридичної особи, можна в Єдиному реєстрі боржників.

Там потрібно вказати: ПІБ/найменування, реєстраційний номер облікової картки платника податків/ідентифікаційний код юридичної особи.

Також можна отримати такі відомості в мобільному застосунку «Дія».

ДОВІДКОВА «ДДС»

У КРЕМЕНЧУЦІ ЗА РІК ПЛАНУЮТЬ ПРОВЕСТИ ВІСІМ ЯРМАРКІВ

У 2024 році кременчуцька міська влада планує провести вісім виставок-ярмарків. Найближчий захід запланований до Дня Святого Валентина

Графік проведення (за наявності відповідного договору):

13–14 лютого – святкова вивозна торгівля до Дня Святого Валентина відбудеться на території Кременчуцької міської територіальної громади

23–24 лютого – «Освіта та кар'єра» у Міському палаці культури

4–8 березня – святкова вивозна торгівля квітами та повітряними кульками до 8 Березня відбудеться на території Кременчуцької міської територіальної громади

26–27 квітня – «Дім. Сад. Город» відбудеться у приміщенні V корпусу Кременчуцького національного університету ім. М. Остроградського

1–5 травня – святкова вивозна торгівля напередодні Великодніх свят відбудеться на території Кременчуцької міської територіальної громади

18–19 жовтня – «Дім. Сад. Огород» відбудеться приміщенні V корпусу Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського

22–23 листопада – «Освіта та кар'єра» відбудеться у Міському палаці культури

1 грудня – 14 січня – святкова вивозна торгівля до Новорічних та Різдвяних свят у місцях згідно з планом міських заходів.

У КРЕМЕНЧУЦЬКОМУ РАЙОНІ УСІ 133 ПУНКТИ НЕЗЛАМНОСТІ ГОТОВІ ПРИЙМАТИ ЛЮДЕЙ

На першому брифінгу у 2024 році начальник Кременчуцької районної військової адміністрації (РВА) Олег Леднік розповів, що усі 133 Пункти незламності району готові до роботи

— Ми перевірили усі Пункти незламності — вони повністю обладнані та мають опалення, автономні джерела електроенергії, запаси води, медикаментів, інтернет-зв'язок. Тобто готові при-

ймати людей. Лише один Пункт незламності не має інтернет-зв'язку через технічні причини, але ми цю проблему розв'язуємо, — пояснив Олег Леднік.

Він додав, що на засіданні Ради оборони Полтавської області розглянули низку питань, одне з яких стосується роботи техніки з розчищення доріг. Відтепер уся ця техніка комунальних підприємств під час виконання робіт на дорогах буде включати GPS-трекери для забезпечення контролю за її роботою.

Віктор КРУК

ВІЙСЬКОВІ ТА ЇХНІ РОДИНИ МОЖУТЬ ЗВЕРТАТИСЯ ДО МІНОБОРОНИ ПО ДОПОМОГУ

З 1 січня кременчуцькі військові та їхні родини можуть звертатися до Міністерства оборони України на «гарячу лінію» за коротким номером 1512

Продовжує роботу і попередній номер 0-800-500-442, який доступний для користувачів усіх операторів мобільного зв'язку.

На дзвінки відповідають кваліфіковані працівники урядового контактного центру, які зможуть

надати допомогу військовослужбовцям та їхнім рідним з усіх нагальних питань. У разі необхідності дзвінки перенаправлятимуться до фахівців відповідних галузей, а також психологів.

Поки що новий номер доступний для абонентів усіх мобільних операторів, окрім Київстару. Такі обмеження виникли у зв'язку з технічними налаштуваннями, але спеціалісти обіцяють їх виправити найближчим часом.

Яна ГУДЗЬ

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

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

КАДАСТРОВИЙ НОМЕР
ПРИВАТИЗАЦІЯ
ГЕОДЕЗІЯ
098 130 64 30

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... відтепер кожен українець може навчитися самостійно складати FPV-дрони для військових. Житомирська міська рада запустила платформу «Житомирський дрон». Цей майданчик об'єднує інженерів, поставальників, логістів та донаторів. Авторизація потрібна через Дія. Підпис, щоб лише українці мали доступ до платформи. На ній можна пройти онлайн-навчання, вибрати дрон, який хочете скласти, і передати його на тестування. Якщо тестування успішне, дрон поїде на фронт, а ви зможете переглянути, як «пташка» відпрацювала по цілях.



... з 4 січня пенсіонери можуть отримати енергозберігальні лампочки.

Кожен пенсіонер може отримати п'ять нових енергозберігальних лампочок у відділеннях Укрпошти. Інформація про це розміщена на Урядовому порталі. Цього разу не обов'язково одразу мати із собою п'ять старих лампочок. Проте їх необхідно буде принести до відділення Укрпошти протягом місяця з моменту отримання нових. Для отримання нових ламп із собою потрібно мати: паспорт; ідентифікаційний код; пенсійне посвідчення; активний номер телефону. Скористатися цією послугою можуть усі пенсіонери, у тому числі й ті, хто вже обмінював лампочки торік.



... німецькі партнери передали Кременчуку рятувальний автомобіль.

Пресслужба мерії назвала автомобіль «незламомобілем» — він оснащений генератором, тепловою гарматою та іншим необхідним для роботи рятувальників обладнанням. Приїхав він до Кременчука з німецького міста Тюбінген завдяки співпраці кременчуцького волонтера Олега Марича з європейськими партнерами, зокрема лордом Тюбінгена Борисом Палмером.



ВОЛОНТЕРКА ОЛЬГА НАЗАРОВА: «ДОНАТИ ВІД ЛЮДЕЙ НАДХОДЯТЬ РІЗНІ: ВІД 2 ГРИВЕНЬ ДО 100 ТИСЯЧ»

Ольга Назарова – колишній викладач Кременчуцького педагогічного коледжу. У 2014 році вона змінила своє життя: полишила педагогіку й зайнялася волонтерством. Відтоді жінка постійно збирає все, що потребують військові, та відвозить на передову

Свою квартиру вона перетворила на склад. Тут живе, тут працює.

Ми поспілкувалися з Ольгою Дмитрівною та розпитали про її шлях волонтера, складнощі, з якими стикається, та про те, якою бачить країну після Перемоги

Жінка каже, що ніколи не думала, що буде волонтерити. Для неї все почалося з Майдану.

– Пам'ятаю всі ті події, як зараз. Я постійно дивилася телевізор. Напевно, зовсім не спала: стріми, новини, комп'ютер. Дуже хвилювалася. А після того, як побили студентів, мені зателефонувала моя подруга й запитала, як я ставлюся до всього, що відбувається, та чи не маю бажання поїхати на Майдан. Я відповіла, що, звісно, хочу! Ми закупили величезні пакети з продуктами й 3 грудня вже були на Майдані, – розповідає Ольга.

Зараз жінка говорить співучою українською, але раніше, як і більшість кременчужан, розмовляла російською. Я одразу перейшла на українську після фрази путіна: «росія там, де говорять на руском». Для мене це було принципово.

Перші кроки

З початком АТО син її подруги пішов добровольцем, й вони удвох почали допомагати хлопцю, але поруч були інші військові 92-ї бригади, які теж потребували допомоги.

– Вони тоді були в гумових тапках, а форма розлазилася під руками. На той час у них нічого не було, тому ми возили все: макарони, крупи, речі. Потім випадково познайомилися з хлопцями з 93-ї бригади. Вони тільки чули слово волонтер, але ніколи не бачили їх. Потім були хлопці з розвідки – 14-та бригада, яка стояла в Мар'їнці. Я розпитала, що їм потрібно, й повезла. Я ніколи не їздила на штаби, ми завжди їхали в окопи й там передавали все з рук у руки, – розповідає пані Ольга.

Вона каже, що тоді, у 2014-му, збори проходили досить легко. Все необхідне приносили сусіди, допомагали школи. Військові ліцеїсти та їхні батьки знали, що Ольга волонтерить, та самі привозили продукти. В квартирі всі кімнати були заставлені коробками. Вільний простір – стежки до балкону та на кухню.

– У 2014-му та 2015-му ми возили продукти, теплі речі – все було потрібно. З 2016 року продукти відвозили лише в Правий сектор, а інші військові вже були повністю всім забезпечені, – розповідає жінка.

Якось вони приїхали до Мар'їнки й дізналися, що один із хлопців загинув – його не встигли довести до лікарні.

– Він був поранений, але поки чекали із Курахового швидку, військовий загинув. Я розумію, що його можна було врятувати, й ціною життя стала відсутня машина... Ми з водієм їхали назад, я все в голові прокручувала, й кажу: «Якби ж я могла купити машину... Але ж ми не якийсь великий фонд, нам це не під силу...» А водій мені відповідає: «А ви пробували?». Саме тоді я вирішила спробувати.

Через два тижні волонтери пригнали в Мар'їнку Фольксваген Т4.

Тисячу доларів Ольга назбирала, кинувши ключ, ще тисячу надав кременчуцький підприємець.

– Саме тоді я зрозуміла, що волонтер може купувати машини. Відтоді ми купували швидкі,



позашляховики. Я тоді не рахувала, скільки їх було – дуже багато, – каже пані Ольга.

Коли почалося повномасштабне вторгнення, роботи у волонтерів додалося. Хлопці, які були з АТО й демобілізувалися, після 24 лютого знов пішли на війну.

Тепер вони були по всьому фронту. Всі зверталося, всім Ольга хотіла допомогти.

– Ми дуже багато всього купували. Іноді я не спала по кілька днів, на це не було часу. Постійно в інтернеті: збори грошей, закупки, відправка... Але з часом купувати стали менше. Не тому, що потреб стало менше, а тому, що хлопців стало менше. На початку війни моїх підопічних було більше двох десятків, а зараз залишилося лише три... Я й досі не можу повірити, що їх немає. Мені досі здається, що вони там, що й досі воюють...

Донати: від 2 гривень до 100 тисяч

З 2022 року Ольга Назарова почала фіксувати всі зібрані гроші й закупівлі. На даний момент через її волонтерські карти пройшло 5 млн 519 тис 834 грн.

– О, так тільки сказати, але коли немає серед донаторів заводів, підприємств, а донатять лише прості люди, це – колосальна сума!



ЯКЩО МАЄТЕ ХОЧ НАЙМЕНШУ МОЖЛИВІСТЬ – ДОНАТЬТЕ, НАБЛИЖАЙТЕ НАШУ ПЕРЕМОГУ!

- **Картка Приватбанку:** 5457 0822 9077 8567, Назарова Ольга.
- **Картка Монобанку:** 5375 4112 1278 2168
- **SWIFT** (долари, євро) (реквізити надам у приват; на час воєнного стану – безвідсоткові перекази)
- **PayPal:** olga2542@gmail.com
- Будь-яка **система міжнародних переказів**, Nazarova Olha



Звісно ж, на початку війни грошей надходило дуже багато, а зараз, на жаль, люди видохлися, вигоріли. Бо допомагають одні й ті самі. Є постійні донати: то 135, то 187 грн з однієї карти надходить. Я так розумію, що це пенсіонер залишки пенсії перекидає на волонтерку щомісяця...Якось був донат лише 2 грн.

Є надходження від людей, які втратили своїх синів або чоловіків в АТО й на цій війні. Люди, які втратили найдорожче, все одно намагаються допомогти.

Нещодавно трапився випадок, про який хочу розповісти окремо. Зателефонувала жінка й каже, що хоче перерахувати 100 тисяч грн.

Вона – колишня дружина кременчужанина Олександра Гоптара. Вони з донькою живуть в Ірпені, були там в окупації, та вирішили 100 тисяч, які отримали після загибелі Олександра, задонатити.

«Нам є що їсти, є де жити, а хлопцям потрібніше. Ви збираєте на машину й ми хочемо перерахувати», – сказала вона. Я одразу зраділа – це ж половина суми на позашляховик, на який збираємо, але потім подумала, що буде краще, якщо ця допомога піде на той підрозділ, де воював Олександр. Я дізналася, де він служив, дізналася, що їм потрібно. Вже купила й відправила два тепловізори... – Ольга підкреслює, що людина, яка знає, що таке горе, докладатиме максимум зусиль задля того, щоб інші такого горя не пережили.

Пріоритет – автомобілі

Волонтерка розповідає, що зараз у покупках перевагу надає автомобілям, які дуже потрібні військовим. 22 авто: пікапи, позашляховики, буси, куплені волонтеркою, працюють на фронті. Зараз відкритий збір на 23-ю автівку.

– Іноді в мене питають, чому я купую такі дорогі машини, наприклад, не за три, а за

п'ять тисяч доларів. Відповідаю завжди, тому що для мене найважливіше – це збереження життя. Машини повинні допомагати хлопцям, а не бути головним болем. Є авто, які працюють більше року. Наприклад, швидка, яка понад рік із передової вивозить хлопців і рятує їм життя...Ми також купуємо мавіки, старлінки, генератори... – розповідає Ольга.

Власна «тероборона»

Упродовж нашої розмови поруч крутить маленький собачка.

– Це Тера – собака з історією. Якось приїхав Костянтин Федчун, із яким ми постійно на передову їздимо, та подає мені цуценятко малесеньке, яке щойно оченята розплющило. Він каже, що знайшов його в руїнах та вирішив, що мені потрібна своя тероборона. Тож дівчинку звали Тероборона, а скорочено Тера, – сміється жінка.

Вона також розповідає історію годинника, частина якого висить на стіні, а механізм – на книжній шафі:



– Цей годинник містичний. Дуже хотілося мені мати безкаркасний годинник. Я купила його, прикріпила на стіну – він мені приносив естетичне задоволення. Й раптом відвалився механізм і одна підлка. Це було 23 лютого 2022 року. Механізм не розбився, бо впав на коробки, які стояли поруч. Я збиралася його приклеїти, але наступного ранку почалося повномасштабне вторгнення. Цей годинник так і залишився, але не тому, що руки не доходять відремонтувати, а тому, що це знак. Знак початку лихоліття (російською – безвременья). 24 лютого 2022 року час зупинився. Він знову піде після Перемоги....

Про квітучу країну

– Ми всі хочемо, щоб Україна була квітучою й економічно розвиненою державою. Але я чітко знаю, що не побачу цю сильну країну. Через вік. Але її побачить моя донька й онуки. Тому все, що я роблю, я роблю, щоб моя донька та онуки жили в гарній країні. Й доки в мене є сили, я буду працювати, – зазначила пані Ольга.

ЧИСТИМО ДУХОВКУ БЕЗ ПОБУТОВОЇ ХІМІЇ

Поради експертів

Бризки жиру, темно-коричневі плями, які намертво зрослися зі стінками духовки, і нагар, який з'являється в процесі готування, – все це, на жаль, неминуче



Лимонна кислота + миючий засіб

У глибокий лист або будь-який інший відповідний посуд, налейте воду і додайте 1 пачку лимонної кислоти або порізаний на скибочки лимон із невеликою кількістю миючого засобу. Помістіть рідину в розігріту до 150°C духовку і дайте покипіти протягом 30-40 хвилин.

Потім вимкніть духовку і залиште рідину всередині до повного охолодження стінок. Нарешті зніміть жир і нагар з допомогою губки, змоченої в тому ж розчині.

Можна змивати забруднення з теплих стінок, так буде навіть простіше.

Розігріті пари кислоти зможуть розм'якшити не надто застарілі забруднення, а деякі можуть відшаруватися у вигляді плівки.

Сода + оцет + лимонна кислота

Ще один дієвий засіб – 25 г лимонної кислоти + 1 ст. л. соди + 0,5 склянки оцту.

Спочатку сухі компоненти перемішуються, потім заливаються оцтом. Робити це бажано не в склянці, а у великій ємності, тому що виникне бурхлива хімічна реакція.

Отриманою рідиною потрібно змочити необхідні місця. За 30 хвилин змити мильним розчином, а потім ретельно промити чистою водою.

Господарське мило + оцет + сода

Відчистити нагар на стінках і на склі можна за допомогою з'єднання 100 г оцту, 50 г харчової соди і 30 г господарського мила. Мило необхідно попередньо натерти на дрібній тертці, перемішати з содою і висипати в оцет. Нанести засіб на плями і трохи втерти його в поверхню. Через кілька годин коричневий шар жиру зніметься м'якою губкою.

Сіль

Кухонна сіль теж може допомогти в боротьбі з пригорілим жиром. Для цього посипте плями крупною сіллю і насипте рівномірний шар на деко. Помістіть його всередину і увімкніть духовку на нагрів.

Коли сіль набуде коричневого відтінку, потрібно вимкнути духовку. Щоб сіль не пригоріла до дека, періодично перемішуйте її дерев'яною лопаткою. Після повного охолодження ретельно промийте поверхню мильною, а потім чистою водою.

Усунення неприємного запаху після чищення

Дуже часто навіть після ретельного і неодноразового виполісування внутрішньої поверхні духовки може відчуватися характерний запах миючого засобу.

В такому випадку:

- залиште дверцята духовки відкритими на кілька годин або на всю ніч;
- розчиніть у невеликій кількості води таблетки активованого вугілля у кількості 10-15 штук і прогрійте духовку з розчином всередині. Вугілля абсорбує неприємний запах;
- протріть стінки духовки водою з додаванням лимонного соку;
- розріжте навпіл велику цибулину і протріть свіжим зрізом внутрішні стінки. Цибулевий сік переб'є запах миючого засобу, а потім швидко випарується.

Пам'ятайте! У жодному разі не можна наносити засіб на нагрівальні елементи і вентилятор. Інакше ви ніколи не позбудетеся його запаху. Мити можна тільки решітку, деко, дверцята і самі стінки.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

КВАША

Рецепт старовинної української страви

Наша читачка попросила опублікувати рецепт старовинної української страви — кваші. Традиційно квашу готували з гречаного, житнього та солодового борошна, яке запарювали окропом і ставили в тепле місце скисати. А вранці варили це молоде тісто, не відходячи від плити, бо воно швидко збігало.

Ми знайшли трохи спрощений рецепт, але це не вплинуло на смак

Складові:

- 300 мл квасу
- 100 г в'ялених або копчених груш і яблук (набір для узвару)
- 5 шматочків житнього хліба
- 50 г волоських горіхів
- 150 г житнього хліба (для чипсів)
- сік половини лимона
- дрібка червоного меленого перцю
- дрібка солі



5 шматочків житнього хліба замочити у квасі на 10 хв.

Потім додайте в суміш в'ялені або копчені груші та яблука.

Пересипте суміш у каструлю та доведіть до кипіння. Після залиште, нехай повністю охолоне.

Заберіть із хлібної суміші яблука й груші, а масу перетріть через сито. Можна використовувати блендер. Маса має вийти кремової консистенції.

Додайте до хлібної маси сік половини лимона, по дрібці перцю та солі.

Для житніх чипсів хліб тонко наріжте та підсушіть у духовці при 185 градусах приблизно 3 хв.

Дрібно порубайте горіхи і посипте квашу.

подавайте з чипсами.

ТІСТО ДЛЯ ВАРЕНИКІВ НА ВОДІ

Ніжне тісто для вареників та пельменів – м'яке, еластичне та легко розкачується

Складові:

- 400 г борошна
- 200 мл води
- 1 яйце
- 1 ч.л. солі
- 2 ч.л. соняшникової олії

Просійте борошно у велику миску та додайте сіль. Добре перемішайте.

Зробіть поглиблення в центрі борошна та розбийте в нього яйце.

Залейте водою і почніть повільно перемішувати борошно з яйцем і водою, спочатку за допомогою ложки, а потім перейдіть до замішування тіста руками, не забудьте додати олію.

Добре замісіть тісто, поки воно не стане гладким та еластичним. Якщо тісто занадто липне до рук, додайте трохи борошна.

Покрийте тісто харчовою плівкою та залиште на 30 хвилин.



Тісто готове. Розділіть його на кілька рівних частин.

Поступово розкачайте кожну частину тіста на припудреній борошном поверхні в тонкий коржик завтовшки близько 2-3 мм.

Виріжте маленькі кола за допомогою склянки або іншого круглого предмета.

На кожне коло покладіть начинку на ваш вибір (наприклад, картопля, сир, м'ясо, ягоди тощо)

Складіть коло навпіл, притисніть краї і добре защипніть, щоб вареник не розвалився при варінні.

Готові вареники можна варити в киплячій підсоленій воді, доки вони не спливають на поверхню (близько 3-5 хвилин).

Злийте воду та подайте вареники гарячими зі сметаною або іншим соусом на ваш вибір.

САЛАТ «КАРЕЛЬСЬКИЙ»

Майже як оселедець під шубою, тільки замість оселедця додають рибні консерви в олії або власному соку. За рахунок того, що не потрібно чистити та обробляти оселедці, цей салат готувати простіше

Складові:

- консерви рибні (будь-які на свій смак) – 2 банки
- буряк (відварений або запечений) – 1 великий або 2 невеликі
- морква варена – 1 шт
- картопля варена – 3 шт
- яйця варені – 4 шт
- цибуля (краще салатні сорти) – 1 головка
- майонез – для заправки, приблизно 150 г

Цибулю подрібнити і замариновувати, додавши трохи оцту, сіллю та спеції.

Овочі почистити та натерти в окремі тарілки на великій тертці.



Верхню частину відварених яєць потрібно нарізати або натерти на тертці.

Консерви розім'яти вилкою. Частину соку перемішати з рибою. Так салат вийде соковитішим.

Усі інгредієнти скласти шарами: картопля, трохи цибулі, консерви, решта цибулі, яйця, морква, буряк. Через шар салат потрібно змащувати невеликою кількістю майонезу. Шари не приминайте, щоб салат вийшов повітряним. Останній шар – буряк, теж змастити майонезом, прикрасити квіточками з яєць і гілочками зелені.

Салат має постояти якийсь час у холодильнику, просочитися. Після цього можна подавати до столу.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

СТАНЬТЕ БАГАТИМ* ЗАВДЯКИ ДАТІ ВАШОГО НАРОДЖЕННЯ!

ОТРИМАЙТЕ КЛЮЧІ ВІД АВТОМОБІЛЯ АБО 367 000 ГРН!***



Сьогодні ми розшукуємо переможця і єдиного власника **нового автомобіля** або **367 000 грн!****



► Візьміть дві останні цифри Вашого року народження та відніміть від цього числа 24.

► Додайте вік, якого Ви досягли (досягнете) у 2024 році.

► Результат помножте на номер призового автомобіля – 3670.

УВАГА! Якщо в результаті Ви отримали 367 000 – ВІТАЄМО! Ви – ПЕРЕМОЖЕЦЬ!

Терміново телефонуйте за безкоштовним номером та повідомте про Ваш вибір: автомобіль або 367 000 грн!***

0-800-21-45-37

Дзвінки БЕЗКОШТОВНІ зі стаціонарних і мобільних телефонів у межах України (понеділок – субота з 09:00 до 19:00)

КОД АКЦІЇ: 264272

*Мається на увазі реєстрація участі в маркетинговій акції. **Маркетингова акція проводиться з 14.12.2023 до 27.12.2024 р. на всій території України, крім тимчасово окупованих територій. Результат маркетингової акції буде визначено 27.12.2024 р. в м. Києві. Детально про умови маркетингової акції та місце її проведення Ви дізнаєтеся з окремого листа. Призовий фонд маркетингової акції становить 367 000 гривень. Дана маркетингова акція не є розігрешем, лотереєю, грою (в тому числі азартним або іншим заходом, що ґрунтується на ризику), конкурсом або публічною об'явою винагороди без оголошення конкурсу в розумній главі 78 Цивільного кодексу України. Відповідь на завдання є реєстрацією участі в маркетинговій акції. Відповідаючи, клієнт дає згоду на подальше використання компанією та партнерами його персональної інформації. 14-денний термін – орієнтовний термін отримання клієнтом товарного каталогу і набору документів інформаційного характеру для подальшої участі в маркетинговій акції. Телефон для довідок: (044) 3639625 (вартість послуги згідно з тарифами ПАТ «Укртелеком»). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ. ***За умови замовлення товарів з каталогу.

© ТОВ «Абсолют шанс», а/с № 127, м. Київ, 03300. 2023 р. 5A_KEY_CC_DLVADOMSEM_11012024

ЛІКУЄМО ХРОНІЧНИЙ ЛАРИНГІТ ТРАВАМИ

Швидше за все вам доводилося чути або на особистому досвіді випробувати, що при ларингіті голос стає неприємним для оточуючих. Постійне дряпання в горлі й кашель спричиняє страждання. І хоч зараз багато препаратів від цієї хвороби, не слід забувати про лікування травами, соками та медом



лини виготовляють багато лікарських препаратів. Настоянку аїру можна приготувати й власними руками, адже сушене коріння аїру можна придбати в будь-якій аптеці. Ефективність лікування ларингіту настоянкою аїру дуже висока.

Морквяний відвар на молоці

Цей засіб дуже подобається дітям, бо він не викликає неприємних відчуттів. При цьому ефективність такого відвару досить висока. Тому лікування ларингіту народними методами краще розпочати з використання саме цього засобу.

Мед

Якщо у вас вдома є натуральний мед, його можна успішно використати відповідно до рецепту, описаного в цій статті. Мед є дуже поширеним лікувальним засобом, що використовується для лікування різноманітних захворювань у домашніх умовах. Ларингіт, як і низка інших вірусних захворювань, виліковується медом досить швидко завдяки антисептичним і знеболювальним властивостям.

Лікування йодом і гліцерином Суміш йоду з гліцерином ефективно знімає неприємні симптоми ларингіту і допомагає швидко відновити голос. Приготувати цей засіб досить просто, ретельно перемішуючи обидва компоненти. У підсумку отримаєте дуже хороший та ефективний засіб.

Трав'яна настоянка

Настоянка лікарських трав, до складу якої входить ромашка, перстач і корінь аїру, допомагає вилікувати запалення гортані при хронічному ларингіті всього за кілька днів. Цей рецепт має багатовікову історію і його успішно застосовували наші предки кілька сотень років тому. Всі трави для приготування настоянки є у вільному продажу майже в усіх аптеках.

Буряковий сік

Для приготування цього засобу потрібно підготувати свіжий буряк, моркву і картоплю. Приготувати ліки дуже легко – потрібно просто вичавити сік соковижималкою, добре перемішати і використовувати для полоскання горла.

Настоянка аїру

Аір болотний є унікальною рослиною, яка застосовується не тільки в народній медицині, але й у традиційній. З коріння цієї рос-

ШКІРА БЕЗ ЗМОРШОК НА ДОВГЕ ЖИТТЯ: ЩО ТРЕБА ЇСТИ, ЩОБ БУТИ КРАСИВОЮ

Щоб зморшки довго не турбували зрілих жінок, треба їсти мигдаль



- Він містить велику частку вітаміну Е, який **зміцнює шкіру та волосся, зменшує ризики передчасної появи зморшок**. Екстракт і олію мигдалю додають до косметичних засобів, вони містять цинк, залізо, рибофлавінову та нікотинову кислоти. Ці сполуки **надають шкірі пружності, а волоссю – здорового сяйва**.
- Вживання мигдалю, за словами нутриціологів, **поводжує життя і знижує ризик передчасної смерті в рази**. Бо мигдаль містить антиоксиданти, які борються зі старінням клітин і запобігають онкології.
- Альфа-токоферол і вітамін Е у складі горіха **покращують когнітивні функції, активують роботу мозку і мають важливе значення для здоров'я судин**. Якщо у вас важливий іспит чи співбесіда, з'їжте жменю мигдалю, і ваш мозок працюватиме, як комп'ютер.
- Мигдаль містить пробіотики і рослинну клітковину, які покращують усі процеси травлення, нормалізуючи дефекацію. За рахунок пробіотиків горіх **позитивно впливає на мікрофлору кишківника**.
- Горіх має багато корисних насичених жирів і рослинної клітковини, а також низьку частку вуглеводів. Тому це ідеальний варіант для тих, хто має цукровий діабет і підвищений холестерин. Оскільки у горіху є магній, то він **край корисний для діабетиків**, бо цей мікроелемент контролює рівень цукру в крові.
- Якщо кожного дня їсти по 50 грамів мигдалю, можна забути про проблеми із серцем. Бо вітамін Е в мигдалю **запобігає окисленню холестеролу в крові**, тому здатен покращувати якість крові і кровоток по судинах.

ЗИМОВІ ТРАВМИ

Відкритий чи закритий перелом?

Зима цього року хоч і тепла, та без ожеледиці на дорогах і хідниках не обходиться. Отже, травматизм, як у будь-який зимовий сезон, зростає в рази. Серед найпоширеніших «зимових» травм – переломи рук та ніг, забої хребта, травми голови

Що робити у разі травми кінцівок? Як не нашкодити та коли запідозрити перелом, розповіли в Міністерстві охорони здоров'я

Ознаки перелому залежать від того, який він: відкритий чи закритий.

Якщо перелом – відкритий (із пошкодженням шкірного покриву), в його місці буде болюча рана. Можлива також кровотеча. У разі такого перелому порушуються функції пошкодженої кінцівки, вона може стати незвично рухливою або набути неприродного положення.

Закритий перелом також може характеризуватися болем, неприродним положенням або деформацією кінцівки, її незвичною рухливістю. Утім за такого перелому не порушується цілісність шкіри, натомість під нею може утворюватися гематома (синець), а сама нога чи рука можуть суттєво набрякати.

Перш ніж надавати допомогу, заспокойте людину, яка травмувалася, поясніть свої подальші дії та зателефонуйте за номером 103 для виклику бригади екстреної медичної допомоги. Будьте уважними до вказівок диспетчера та дотримуйтеся їх.

Якщо перелом закритий, потрібно:

- допомогти травмованій людині прийняти положення, яке завдає найменше болю;
- якщо ви пройшли відповідне навчання – знерухомити ушкоджену кінцівку, якщо ж не маєте потрібної кваліфікації – не чіпати її;



- вкрити людину термоковдрою або ковдрою та постійно наглядати за людиною до приїзду медиків;

- у разі погіршення її стану до приїзду бригади «екстренки» – зателефонувати за номером 103 ще раз.

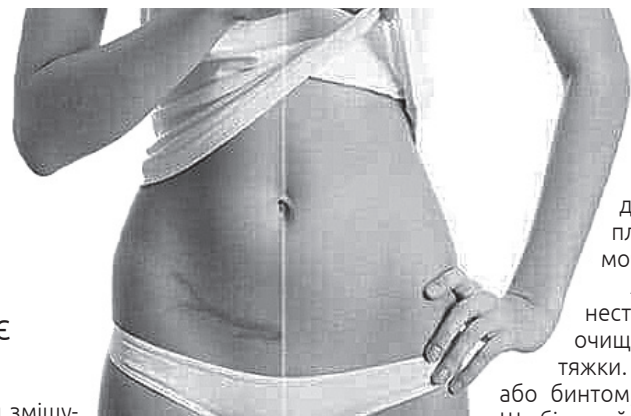
Якщо перелом відкритий, потрібно спочатку розрізати одяг та оглянути рану. Якщо є кровотеча – неодмінно її зупинити (накласти пов'язку, що тисне, або кровоспинний джгут вище рани). І вже потім виконувати всі ті дії, як при закритому переломі.

Пам'ятайте, що ваше здоров'я – неоціненне. Будьте уважні та обережні на вулиці: носіть взуття й одяг, що відповідають сезону; плануйте для пересування трохи більше часу, щоби не поспішати; витягайте руки з кишень, коли йдете; уважно дивіться, куди ступаєте.

Якщо ви стали свідком травмування іншої людини – не проходите повз, а якщо допомога потрібна вам – не стидайтесь попросити про неї. Будьте здорові!

ПОЗБУВАЄМОСЯ ШРАМІВ І РУБЦІВ

Шрами і рубці можуть утворюватися внаслідок травм, операцій чи природних процесів загоєння шкіри. Ось кілька загальних порад, як їх позбутися



Розрізати лист алое навпіл (уздовж). Чайною ложкою зібрати внутрішню м'якоть, нанести на шрам, закрити серветкою на 10-15 хв. Ми рекомендуємо зверху скріпити пластиром, щоб примочка не з'їжджала.

Або 99% гель алое нанести товстим шаром на очищений шрам або розтяжки. Зверху вкрити марлею або бинтом, скріпити пластиром. Що більший шрам або розтяжка, то довше носимо примочку.

Сода звичайна відбілює і зменшує рубці та розтяжки

Невелику кількість соди змішуйте з водою до однорідного стану (кашки). Нанести суміш на розтяжки або шрами і витримати 15-20 хвилин. Потім помасажувати і змити теплою водою.

БОНУС: сода чудово відбілює і видаляє шрами і розтяжки. А також прекрасно скрабує і очищає шкіру обличчя. Після такого догляду ви не тільки видалите шрами, а й зробите шкіру м'якою, як у немовляти.

Лимонний сік освітлює свіжі розтяжки після пологів

Сік свіжого лимона не менш ефективний ніж яблучний оцет! Лимонна кислота є природним відбілювачем. Цей інгредієнт використовують багато фармкомпаній для відбілювальних і загоєвальних сироваток.

Марлю, бинт або ватний диск змочуємо у свіжовичавленому соці лимона (без цедри й кісточок). Наносимо на шкіру і тримаємо 10-15 хв. Повторювати можна щодня.

ОБЕРЕЖНО: натуральний лимонний сік має досить високу кислотність. Для людей із ніжною і чутливою шкірою ми рекомендуємо витримувати компрес на шкірі максимум 5-7 хв.

Олія ладану для зменшення розтяжок

Дивно, але факт. Олія ладану має виражені лікувальні властивості. Наприклад, втирання олії ладану в шкіру допоможе прибрати розтяжки після вагітності.

Втираємо олію в розтяжки або рубці раз на день. Через чотири тижні буде помітний виражений результат, розтяжки і рубці стануть менше помітними.

Алое Вера для відбілювання шрамів

В ідеалі використовувати свіжий зріз листя рослини, так ефективність значно зростає. Якщо ні, допоможе 99% гель алое.

Яблучний оцет для точкового видалення рубців від акне

Звучить страхливо, але не варто переживати – столовий яблучний оцет за правильного поводження приносить тільки користь!

Розбавляємо оцет із водою у співвідношенні 1:4 для чутливої шкіри і 1:1 для нормальної. Наприклад, на 10 мл оцту використовуємо 40 мл або 10 мл води.

Змочуємо ватний диск або серветку. Можна використовувати ватні палички для точкового видалення рубців після прищів. Ретельно протираємо шрами і розтяжки, залишаємо на 3-5 хв. Ополіскуємо водою. Цей спосіб чудово видаляє навіть пігментні плями

ДОЛАЄМО СТРЕС

Дієві способи для розслаблення

Наше життя зараз, як ніколи раніше, наповнене тривогою та стресом. Тому особливо важливо навчитися простих прийомів зняття напруженості, якими можна користуватися щодня

Пропонуємо взяти на замітку прості способи розслаблення та зняття напруженості.

Погладьте котика

Дослідження показують, що погладження котика може знизити кров'яний тиск. Якщо у вас немає домашнього вихованця, перегляд відео з котом може мати той самий ефект.

Подивіться на все з іншого боку

Погляд на ситуацію з іншого боку — чи когнітивне переосмислення, як називають це експерти, може допомогти вам надати їй альтернативного змісту, який знизить рівень стресу. Для цього зверніть увагу на свої думки. Ловіть себе, коли ви починаєте занурюватися в негативні. Замініть негативні думки на позитивні.

Згадайте алфавіт

Якщо вас охопила паніка, для якої немає конкретної причини, і ви ніяк не можете впоратися з тривожними думками, спробуйте прочитати подумки алфавіт у зворотному порядку. Це складно, тому змусить вас відволіктися та по-справжньому сконцентруватися. До того часу, коли ви дістанетеся літери А, ви будете готові знову зустрітися зі світом та його викликами.

Практикуйте прогресивну релаксацію м'язів

Почніть із правої ноги. Зосередьтеся на максимальному стисненні м'язів протягом приблизно вісьмох секунд, розчепіривши пальці ніг і вигнувши стопу, потім розслабте їх, дозволяючи напруженості піти з тіла через цю стопу.

Зверніть увагу на ліву ногу. Стисніть і розправте пальці ніг, потім розслабтеся; коли ви відпускаєте, стрес йде з вашого тіла. Потім зосередьтеся на інших частинах тіла, постійно дихайте рівно і спокійно, вдихаючи і видихаючи.



Прийміть ванну або душ

Наповніть ванну. Додайте вашу улюблену ароматизовану олію для ванн, спробуйте лавандову, рожеву, підійдуть заварені ромашкові або м'ятні чайні пакетики, і пориньте на 20-30 хвилин.

Можна прийняти душ – вода допоможе розслабитися.

Перекусіть

Перекусіть чимось, що дасть вам швидку, негайну енергію.

Медитуйте

Відключіть звук на телефоні. Сядьте у зручне положення та закрийте очі. Дозвольте собі відчувати розслаблення у своєму тілі та природний потік дихання. Зосередьтеся на своєму диханні, коли потік повітря входить і виходить із вашого тіла. Дослухайтеся до звуку, який він видає. Якщо ви хочете повторювати мантру, не соромтеся. Посидьте так кілька хвилин, насолоджуючись тишею. Повільно починайте розплющувати очі, відчуваючи, як ваше тіло повертається до життя.

Пострибайте

Пострибайте на скакалці. Це змушує ваше тіло виробляти ендорфіни, завдяки яким ви почуваетесь добре. Крім того, рухи мотузки, що повторюються, допоможуть вам розслабитися і зосередитися.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

15 СІЧНЯ. 5 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 10.18
МІСЯЦЬ У РИБАХ

Зростаючий Місяць. Що варто робити на зростаючому місяці? Займатися усім, що зміцнює або живить наше тіло; тим, що зміцнює наш будинок. Займатися тим, що збільшує наш дохід

16 СІЧНЯ. 6 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 10.33
МІСЯЦЬ У ОВНІ (13.33)

Зростаючий Місяць. Якщо ви хочете ухвалити сьогодні якийсь рішення, спочатку сто разів усе обдумайте. Починати можна лише добре продумані і ретельно сплановані справи.

17 СІЧНЯ. 7 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 10.47
МІСЯЦЬ У ОВНІ

Зростаючий Місяць. День завершення справ. Небажано від'їжджати далеко від дому, багато часу проводити в спілкуванні з людьми, на публіці.

18 СІЧНЯ. 8 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 11.03
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ (10.14)

Перша чверть наст. о 06.54. День несприятливий для початку лікування, для стрижки волосся. Це день щедрості, альтруїзму і милосердя. Корисно займатися спортом.

19 СІЧНЯ. 9 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 11.21
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

Зростаючий Місяць. Це - чудовий день, наповнений красою і світлом. Він - немов спалах любові і теплоти. Взагалі він триває недовго, іноді навіть менше години, але вважається повноцінним місячним днем.

20 СІЧНЯ. 10 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 11.43
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ (16.02)

Зростаючий Місяць. Небажано починати нові справи і взагалі займатися чимось важливим. Відвідування салону краси і перукарні краще перенести на інший день.

21 СІЧНЯ. 11 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 12.13
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

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

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 15 ДО 21 СІЧНЯ

ОВЕН

Ви зможете інтуїтивно зрозуміти, як погоджувати ваші особисті честолюбні задуми з бажаннями оточуючих вас людей. На роботі, можливо, доведеться вирішувати правові і юридичні питання, звертатися до суду.



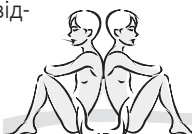
ТЕЛЕЦЬ

Цього тижня підсвідомо можуть бути знайдені цікаві й оптимальні способи вирішення застарілих проблем. Виявляться корисними поради і рекомендації друзів, з якими вас пов'язують тривалі відносини.



БЛИЗНЮКИ

Можливі незаплановані доходи, проте майже все доведеться витратити на дітей або на підготовку до майбутнього від'їзду у відпустку всією сім'єю.



РАК

У випадку сварки всі ваші спроби примирити конфліктуючі сторони тільки піділлють масло у вогонь. Але на вихідних успіх супроводжуватиме вас на кожному кроці.



ЛЕВ

Цей тиждень зробить подружні відносини гармонійнішими. Виключно плідний час.



ДІВА

Ви станете ще серйознішими і працелюбнішими. Радісним і корисним виявиться спілкування зі старшими родичами, з друзями.



ТЕРЕЗИ

Любовне побачення краще відкласти - ні до чого хорошого воно не призведе. Протягом тижня слід уникати категоричності думок й індивідуальної роботи, що вимагає зосередженості.



СКОРПІОН

Не виключено, що вас розчарують дії близьких людей. Вірогідні зустрічі з впливовими людьми в незвичайних місцях.



СТРІЛЕЦЬ

Швидше за все, саме цей період дозволить вам дійти згоди з партнером або знайти мир у душі. Вплив планет нейтральний - можна займатися своїм здоров'ям, господарськими справами.



КОЗЕРІГ

Ви зможете розраховувати на допомогу своєї «другої половини». Дотримуйтеся в усьому мірі, особливо це стосується гострого і солоного. В голову придуть плідні ідеї.



ВОДОЛІЙ

Напружена домашня атмосфера спонукає вас провести час у товаристві друзів. Не призначайте на цей період ділові переговори.



РИБИ

Не варто гарячкувати і хвилюватися, інакше не уникнути сумного результату. Того, хто не замислюється про далекі труднощі, підстерігають близькі неприємності.



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

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

Номер підсано до друку 10.01.2024р.
Замовлення № 13078
Загальний наклад 12 000 прим.
(за передплатою 5 200 прим.)
Віддруковано у видавничтві ТОВ «АСМІ», м. Полтава,
пров. Перспективний, 8, тел. (05322) 2-57-69
asmi.business-guide.com.ua

Свідоцтво про реєстрацію
серія ПЛ № 1251-508Р
від 15.08.2018р.
Засновник –
П П С. В. Кулясов
Видавець – П П «Видавничий дім
«Приватна газета»

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

ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС
01600

ЗАПИТАЙ ПСИХОЛОГА

На запитання читачів відповідає психологиня Кременчуцького об'єднання ССУ Анна Гринь

Як витягнути себе з інформаційної ями, мінімізувати тривогу та стрес, про що говорити з рідними, які на війні — ми зібрали питання читачів, які вони не наважувалися поставити психологу

— Чи нормально це — боятися тривоги?

— Це нормально, адже страх — це наш захист. І коли є реальна загроза життю, це нормально — боятися. Але ми мусимо відслідковувати себе. Якщо цей страх уже панічний, то це свідчить про те, що час звернутися до спеціалістів.

— Чи нормально це, що не можеш підібрати слів підтримки для близьких, які на фронті?

— Ми маємо вчитися правильно підтримувати близьких, які на фронті. Говоріть з ними від щирого серця, від любові до них. Обов'язково їх надихати, захоплюватися. Розповідайте про прості речі, наприклад, як минув ваш день, чим займаєтесь, про вашу дитину, якщо вона у вас є, про кішку, собаку, квітку, яка давно у вас. Підтримуйте, а головне вислуховуйте, якщо людина йде на контакт.

— Чи нормально це, що діти постійно чують тривоги, спускаються у бомбосховище? Як мінімізувати вплив війни на дитину?

— Авжеж, це не нормально, що наші діти постійно чують сирени, але вони зобов'язані спускатися у бомбосховище задля своєї безпеки. Так і слід дитині пояснювати, не вдаючись у подробиці, які вона не зможе зрозуміти.

Щоб вплив війни на дитину був мінімальним, у неї має бути здоровий сон, власне безпечне місце. Обов'язково треба бути з дитиною у контакті, слухати її. Питайте про її бажання, відчувайте, коли треба обійняти та вислухати. Якщо тривожиться мама, автоматично тривожиться дитина. Бо дитина є дзеркалом стану та настрою батьків.

У садочку, якщо це група дітей, вихователям обов'язково треба вчитися себе стримувати. Не наговорити зайвого. Адже тривожний стан дитини може передатися усій групі. Коли вже спустилися в укриття, варто створити комфортну атмосферу для дітей, спланувати ігри, пісні, розваги.

Якщо у вас також є про що запитати психолога, пишть у Телеграм **+380507574356** або телефонуйте до редакції **+380981248490**

БЕЗХАТЧЕНКИ ШУКАЮТЬ ДІМ



Це кошеня чекає на нових господарів. Йому вже п'ять місяців, воно лагідне та грайливе. Тільки в добрі ручки і на все щасливе життя!

Телефон для зв'язку:
(050) 140 83 09
(096) 097 87 76

Тетяна

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

« У якому розмірі мені слід сплатити добровільний пенсійний внесок у січні 2024 року, щоб до страхового стажу зарахували повний місяць? »

— Для того, щоб до страхового стажу було зараховано один повний місяць, сума добровільного внеску має бути не меншою за розмір мінімального страхового внеску, який визначається як 22% від розміру мінімальної заробітної плати.

Тобто, аби в січні 2024 року до страхового стажу вам було зараховано один повний місяць, слід сплатити 1562 грн (22% x 7100 грн, де 7100 грн — розмір мінімальної заробітної плати з 1 січня 2024 року).

« Чи виплачується допомога з тимчасової втрати працездатності, якщо працівник хворів у період відпустки без збереження заробітної плати? »

— Ні. За період тимчасової непрацездатності, яка настала під час відпустки без збереження заробітної плати, допомога з тимчасової втрати працездатності не виплачується (стаття 16 Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування»).

« Розпочала свою трудову діяльність у 1994 році, але тільки зараз помітила, що в трудовій книжці і досі зазначено моє двочке прізвище. Хто і як може змінити запис? »

— Якщо у трудовій книжці виявлено неправильне написання прізвища, виправити ці дані може роботодавець, у якого ви працюєте зараз.

Колишнє прізвище має бути закреслено однією рискою і поряд записане нове. При цьому на внутрішньому боці обкладинки обов'язково вказати інформацію про документ, на підставі якого виправлено запис (паспорт, свідоцтво про шлюб тощо), його реквізити: номер та дата видачі. Ця інформація має бути завірена підписом відповідальної особи та печаткою (за наявності).

Якщо ви наразі не працюєте, для виправлення запису можна звернутися на підприємство, де такий запис було зроблено.

Якщо підприємство, яке внесло до трудової неправильний або неточний запис, ліквідоване, відповідний запис робить його правонаступник.

ДОВІДКОВО: трудова книжка є основним документом, що підтверджує стаж роботи за період до впровадження персоналізованого обліку у системі загальнообов'язкового державного соціального страхування. З 1 січня 2004 року інформація про страховий стаж зараховується лише за даними реєстру застрахованих осіб Державного реєстру загальнообов'язкового державного соціального страхування.

« Хто з пенсіонерів має право на 100% пільгу з оплати комунальних послуг? »

— Право на пільгу в розмірі 100% знижки на оплату житлово-комунальних послуг, придбання твердого та рідкого пічного побутового палива і скрапленого газу мають пенсіонери, які працювали за певними спеціальностями та проживають у сільській місцевості.

Користуватися пільгою в межах встановлених норм мають право колишні:

- педагогічні працівники;
- медичні та фармацевтичні працівники;
- спеціалісти із захисту рослин;
- працівники музеїв, бібліотек;
- працівники державних та комунальних закладів культури, закладів освіти сфери культури.

Членам сім'ї пільговика зазначена пільга не надається.

Пільга надається, якщо середньомісячний дохід сім'ї за попередні шість місяців, у розрахунку на одну особу, не перевищує величину доходу, що дає право на податкову соціальну пільгу.

Пільга надається протягом дванадцяти місяців з місяця визначення такого права.

Необхідно надати довідку або запис у трудовій книжці, які засвідчують дані про роботу людини в сільській місцевості за окремими спеціальностями. На підставі наданих документів інформація про пільговика вноситься до Єдиного державного автоматизованого реєстру осіб, які мають право на пільги (Реєстр).

Для призначення пільги пенсіонерам, які перебувають на обліку в Реєстрі, слід надати:

- заяву про надання пільг на оплату житлово-комунальних послуг, придбання твердого палива і скрапленого газу;
- документи, що підтверджують проживання в сільській місцевості.

Подати заяву та необхідні документи до Фонду можна в один із способів:

- особисто, через сервісні центри Пенсійного фонду України, уповноважених посадових осіб виконавчого органу сільської, селищної, міської ради відповідних територіальних громад, центри надання адміністративних послуг;
- поштою, на адресу органу Фонду;
- online — через вебпортал електронних послуг Пенсійного фонду України, мобільний застосунок «Пенсійний фонд» чи через портал «Дія».

« Які штрафи передбачено за порушення з водомірами? »

Щодо лічильників води штраф можуть накласти за: використання води в обхід лічильника, самостійний демонтаж облікових приладів, пошкодження або втручання в роботу лічильника, недопуск контролера до перевірки.

Про пошкодження лічильника або пломби на ньому необхідно терміново повідомити постачальника послуг. В іншому разі штраф за пошкодження пломби буде розрахований на основі десятикратного обсягу споживання.

Магніт на водомірі може обійтися в тисячі гривень, адже штраф нараховується за кожен день з моменту останньої перевірки, а стягнення за день може досягати 500 грн.

Пошкодження антимагнітної пломби може коштувати до 20 000 грн.

Демонтаж приладу обліку або втручання в його роботу карається штрафом у розмірі від 50 до 200 неоподатковуваних податком доходів.

Підключення без лічильника розраховують за пропускну спроможністю труби на добу і точною датою підключення.

ПОРАДИ ВЕТЕРИНАРА

ЯКІ ОВОЧІ НЕ МОЖНА ДАВАТИ УЛЮБЛЕНЦЮ?

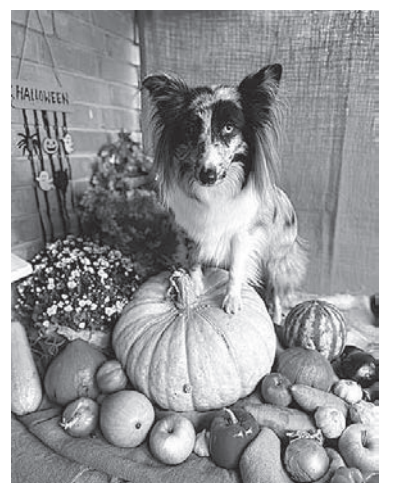
Не можна давати:

- **білокачанну капусту** — спричиняє метеоризм та кишкові коліки.
- **броколі** — містить небезпечний ізоціанат. Можна вживати лише відвареною та в невеликій кількості.
- **баклажан** — може спричинити алергію, небезпечний для тварин з проблемами нирок.

- **буряк** — може спричинити алергію та діарею. Можна давати в дуже малій кількості тваринам із рудою шерстю.
- **картоплю** — в сирому вигляді містить токсичний алкалоїд соланін. Відварена чи запечена картопля також не є корисною, оскільки перенасичена крохмалем. Надлишок крохмалю в організмі призводить до захворювань суглобів. Також така кар-

топля закупує шлунково-кишковий тракт, що може мати небезпечні наслідки.

- **кукурудзу** — може спричинити алергію та метеоризм.
- **цибулю та часник** — містять тіосульфати (спричиняють анемію) та фітонциди (спричиняють отруєння).
- **зелень** — шлунково-кишковий тракт кішок та собак не призначений для перетравлення зелені.



Спорудження твердого покриття на автодорозі Горішні Плавні — Потоки 1964 рік.

ФОТО З АЛЬБОМУ: І. ЖДАНОВА

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.

