

Календар стрижок на липень

Коли краще відкласти візит до перукаря



с. 2

Дорога через Піщане

Депутати Кременчука звертатимуться до Держагентства та Служби відновлення



с. 3

«За місяць - вісім тисяч грн»

Неповнолітні кременчужани розповіли, де зароблять гроші влітку



с. 4

Посівний календар

Що робити на городі в липні



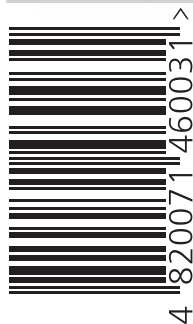
с. 13

Кондиціонери заборонені!

Як врятуватися від спеки на роботі та вдома



с. 15



Ціна 15 грн.

№26 (1157), 27 червня 2024 року

Для ДОМУ і сім'ї®

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

ПРО ПОВНОВАЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ ПОЛІЦІЇ ТА ШТРАФИ ДЛЯ ВОДІЇВ

Минулої середи Верховна Рада ухвалила в першому читанні законопроект «Про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення, Кримінального кодексу України та Кримінального процесуального кодексу України щодо запровадження діяльності Військової поліції». Він йде разом із основним законопроектом про військову поліцію

Законопроектом передбачено, що військові поліцейські матимуть широкі повноваження. Зокрема: перевірка документів у водіїв; зупинення автомобілів та здійснення їхнього поверхневого огляду; обмеження або заборона руху транспорту та пішоходів у випадках затримання осіб, підозрюваних у скоєнні злочину, або за обставин, що загрожують життю та здоров'ю людей.

Військові поліцейські також повинні зупиняти військовий транспорт, якщо його водії порушують правила дорожнього руху, якщо є ознаки технічної несправності або транспорт використовується не за призначенням або з протиправною метою.

За невиконання законних вимог працівників військової поліції у законопроекті запропоновано запровадити штрафи для водіїв у розмірі 17 000 грн.

Військова поліція також матиме право затримувати на добу осіб у військовій формі, які не мають із собою документів, та передавати їх уповноваженим органам.

Законопроектом 6570-д вводиться нова стаття до Кодексу України про адмінправопорушення – «Невиконання законних вимог посадових осіб військової поліції». Вона передбачає такі санкції:

- за ненадання інформації військовій поліції на запит її посадових осіб, надання завідомо недостовірної інформації чи не в повному обсязі, порушення встановлених законом строків її надання, повідомлення третім особам про збір інформації – штраф від 4250 грн до 6800 грн;



- за невиконання або несвоєчасне виконання вимог посадових осіб військової поліції щодо усунення причин та умов, що сприяли порушенню законодавчих актів – штраф від 6800 грн до 10 200 грн або арешт з утриманням на гауптвахті терміном до 10 діб;

- за невиконання або несвоєчасне виконання вимог посадових осіб військової поліції щодо усунення порушення вимог законодавчих актів – штраф від 10 200 грн до 17 000 грн або арешт з утриманням на гауптвахті терміном від 10 до 15 діб.

Зауважимо, як заявляв нардеп, голова Комітету Верховної Ради з питань правоохоронної діяльності Сергій Іонущас, повноваження військових поліцейських поширюватимуться лише на військовослужбовців ЗСУ та резервістів, які перебувають на зборах. Однак у законопроекті вказано, що військові поліцейські під час проведення оперативних дій зможуть зупиняти автомобілі, перевіряти документи у водіїв, здійснювати поверхневий огляд транспортних засобів, а також обмежувати та/або забороняти рух транспорту.

ПОЛІКЛІНІКА «НАФТОХІМІК»

БЕЗПЕЧНЕ ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ

(067) 744 21 21

вартість дзвінків тарифікується згідно тарифів вашого оператора

м. Кременчук, вул. Свіштовська, 3

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

БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

OSB-10, ПРОФНАСТИЛ КОЛЬОРОВИЙ,

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

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

067 535 89 05

БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ

ПАМ'ЯТНИКИ

гранітні • мармурові • бетонні

granit-kremenchug.store

вул. Майора Пугача, 31 (колишня вул. Ватутіна, р-н «Маркетопта») тел. (067) 166 18 16

вул. Ярмаркова, 5 тел. (067) 870 18 16

ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ. ВИЇЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 063 939 99 77

ФАСАД

салон вікон та дверей



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

ЗАМІР БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

SonNata

В продажу:

✓ домашній текстиль

✓ подушки з холофайберу

ДОСТАВКА БЕЗКОШТОВНА

(096) 087 06 51
(095) 514 73 77



КАДАСТРОВИЙ НОМЕР

ПРИВАТИЗАЦІЯ

ГЕОДЕЗІЯ

098 130 64 30

ПАМ'ЯТНИКИ

ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ ОФОРМЛЕННЯ ПАМ'ЯТНИКІВ

Портрет на камені Фотомайл

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



Віriamo в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

ВІКНА ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗІ ТА РОЛЕТИ

ЗНИЖКИ, ЯКІ ЗІГРІВАЮТЬ!



РОЗСТРОЧКА БЕЗ % від виробника до 6 місяців

Instagram _intera_lux_
м.Кременчук, пр. Свободи 32
096 099 46 52 050 054 05 95
https://interalux.net

«ДЯКУЮ» – ПЕРЕМОЖНИЙ РОЛИК «ВІДЕОШКОЛИ» РОЗПОВІВ, ЯК ПІДТРИМУВАТИ ВЕТЕРАНІВ

Молодіжний проєкт «Відеошкола», який стартував у травні цього року й був націлений на отримання режисерських, операторських та інших навичок у сфері фільмування, завершився



У вівторок, 18 червня, відбувся фінал цього проєкту й нагородження переможців

У проєкті взяли участь 24 хлопців та дівчат. Усі вони були поділені на шість команд та працювали над роликами на соціальну тематику. Кожен із учасників взяв участь у створенні двох соціальних відеороликів.

На завершальному етапі юні відеотворці презентували свої напрацювання, а члени журі обрали переможців.

Третє місце посів ролик «Ні знущанню над тваринами!». На другому місці ролик «Жорстка українізація». Першим став ролик «Як підтримувати ветеранів».

Три призові місця отримали цінні подарунки – стабілізатори та мікрофони для зйомки відео, які допоможуть юним відеотворцям у подальших творчих пошуках і вдосконаленні своїх навичок.

Дмитро Ходин, представник від оргкомітету команди-переможця, розповів про «Відеошколу» та роботу над роликом:

– Протягом місяця всі учасники відвідували безкоштовні заняття. Було залучено багато професіоналів своєї справи, що виступили спікерами. Під час тренінгів було зроблено акцент на пропрацюванні соціально-важливих тем нашого суспільства та створення відеоконтенту. На написання сценарію, зйомку та монтаж було відведено тиждень. Над створенням ідеї та концепції для сюжету працювала вся команда. Ну і відповідно над знімальним процесом теж. Дивіться ролик і не забувайте дякувати ветеранам. Це для них дуже важливо!

Проєкт реалізовано в межах програми «Конкурс створення соціального медіаконтенту «Разом за добро!». Організаторами проєкту традиційно стали Молодіжний Парламент Кременчука, Кременчуцька міська телерадіокомпанія, Кременчуцький міський комітет молодіжних організацій за підтримки Кременчуцької міської влади.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

ВСІ 18-РІЧНІ УКРАЇНЦІ ОТРИМАЮТЬ ПО 900 ГРИВЕНЬ НА КНИЖКИ

Володимир Зеленський 18 червня підписав закон №11251, який запроваджує сертифікати на придбання книжок. Про це повідомила директорка Українського інституту книги (УІК) Олександра Коваль

«Фінансова допомога на придбання книжок для 18-річних буде. Президент підписав закон. Залишилися формальності: Постанова КМУ, яка визначає порядок надання допомоги та внесення змін до порядку використання коштів ДВК», – повідомила Коваль.

Вона пояснила, що тоді 370 млн гривень, які виділені в бюджеті на цю програму, «мають шанси з карток 18-річних щасливчиків, які отримають книжки українською мовою за власним вибором, поповнити рахунки українських видав-

ців». Ті своєю чергою видадуть додатково 1,5-2 млн книжок.

Одна з ініціаторок цього закону Євгенія Кравчук зазначила, що вже цього року 18-річні українці отримають сертифікат у «Дії» на суму 908 грн на купівлю книжок.

У законі передбачено чіткий порядок надання субсидій на книжки: перелік документів, зазначено терміни розгляду заяв (10 днів) та оприлюднення результатів (5 днів).

Допомога надаватиметься:

– протягом року з дня досягнення громадянином України 18-річного віку;

– в разі народження дитини – одному з батьків або інших законних представників дитини протягом року з дня народження дитини.

Також у законі передбачено субсидії для відшкодування оренди для приміщень книгарень.

ЧЕРЕЗ АФРИКАНСЬКУ ЧУМУ СВИНЕЙ НА КРЕМЕНЧУЧИНІ ВИЗНАЧЕНО ЗАХИСНУ КАРАНТИННУ ЗОНУ

Минулої п'ятниці, 14 червня, надійшло повідомлення про загибель свиней у приватному домогосподарстві села Трудовик Новогалящинської територіальної громади Кременчуцького району



Про це повідомив виконавач обов'язків начальника Кременчуцької районної військової адміністрації Артем Даценко.

За його словами, фахівці Козельщинської дільниці ветеринарної медицини провели епізоотичне обстеження території домогосподарства – взяли зразки патологічного біоматеріалу для дослідження на африканську чуму свиней, які надіслали до регіональної державної лабораторії Держпродспоживслужби в Полтавській області. В результаті дослідження були виявлені ДНК вірусу африканської чуми свиней (АЧС).

14 червня Кременчуцьке районне управління Держпродспоживслужби провело засідання Державної надзвичайної протиепізоотичної комісії та встановило карантин щодо африканської чуми свиней.

Визначили зону захисту радіусом 3 км навколо епізоотичного вогнища, до якої увійшли села: Трудовик, Вишняки, Гайове Новогалящинської громади Кременчуцького району.

– У цій зоні державні ветлікарі та представники органів місцевого самоврядування обходять домоволодіння, обліковують свиней, яких надалі треба здати на забій. Карантин триватиме щонайменше місяць, – зазначив Артем Даценко.

Крім того, зону нагляду запровадили у селах Бутенки, Йосипівка, Книшівка, Цибівка, Зоряне Новогалящинської громади. У цих селах ветлікарі проводять облік тварин та здійснюють нагляд за їхнім станом.

Для запобігання зараженню свиней АЧС фахівці радять не допускати сторонніх осіб до свого господарства та не допускати контакту свиней з іншими тваринами. А також не годувати свиней кормами тваринного походження та харчовими відходами без термічної обробки.

Реалізувати свинину можна лише з дозволу спеціалістів ветмедицини після огляду тварин та ветеринарно-санітарної експертизи м'яса.

БІЛЯ ГРАДИЗЬКА РОЗМИВАЄ ДАМБУ — КРВА ПРОСИТЬ ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ ВОДИ У ВОДОСХОВИЩІ

Минулого понеділка, 17 червня, у Градизьку відбулося виїзне засідання комісії з питань техногенно-екологічної безпеки та надзвичайних ситуацій (ТЕБ та НС) Кременчуцького району. На місці розглядалося питання запобігання надзвичайній ситуації, яка може скластися у зв'язку з розмиванням захисної дамби на території Градизької територіальної громади між селами Мозолівка та Шушвалівка

Про це повідомив виконавач обов'язків начальника Кременчуцької районної військової адміністрації Артем Даценко.

За його словами, за результатами роботи комісії вирішили звернутися до керівництва Кременчуцької ГЕС щодо можливого зниження рів-

ня води у водосховищі, щоб зменшити навантаження на берегоукріплення на берегах Кременчуцького водосховища.

– Крім того, вирішено надіслати запит до директора Черкаського управління захисних масивів Дніпровських водосховищ та де-



партаменту екології та природних ресурсів Полтавської ОВА щодо виділення коштів для берегоукріплення захисної дамби, – пояснив Артем Даценко.

Віктор КРУК

ДОРОГА ЧЕРЕЗ ПІЩАНЕ. ДЕПУТАТИ КРЕМЕНЧУКА ЗВЕРТАТИМУТЬСЯ ДО ДЕРЖАГЕНТСТВА ТА СЛУЖБИ ВІДНОВЛЕННЯ

Про це стало відомо зі звернення депутатів та проєкту рішення, який оприлюднили на сайті міськради

У пояснювальній записці вказали, що покриття дороги та її узбіччя знаходяться у край незадовільному стані – «особливо це стосується ділянок доріг, які проходять через села Піщане, Садки та Кам'яні Потіки».

Зазначено, що мешканці сіл Піщане, Садки та Кам'яні Потіки неодноразово зверталися з обурливими скаргами до міської ради на незадовільний стан доріг, які проходять територією їхніх громад. Водночас у документі пояснили, що



з бюджету Кременчуцької громади не можуть виділяти гроші на ремонт доріг, адже вони знаходяться поза межами громади.

Вероніка БІЛОДІД

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... Кабмін підписав закон, що передбачає адміністративну відповідальність за образливі повідомлення сексуального характеру. Неповнолітні від 16 до 18 років тепер також нести будуть відповідальність за домашнє насильство на загальних підставах. Закон передбачає адміністративну відповідальність за сексуальні домагання – умисні образливі дії сексуального характеру проти волі людини, висловлені вербально, невербально чи через електронні комунікації.



... у застосунку Резерв+ відтепер доступна функція «Виправити дані онлайн». Однак вона доступна лише для двох випадків: для військовослужбовців, які досі на обліку – для тих військовослужбовців, чий актуальний статус не відображався у реєстрі «Оберіг», а також якщо застосунок повідомляє «Дані не знайдено» – для усіх військовозобов'язаних, хто отримав таке сповіщення в застосунку Резерв+.

Громадяни можуть заповнити заявку, яка надійде до реєстру Оберіг для виправлення даних. Інформацію актуалізують дистанційно – для цього не потрібно йти до ТЦК.



... в Україну надійшло понад 18 тисяч доз вакцин проти дифтерії та правця.

Вакцину АДП-М зі зменшеним вмістом антигену на запит Міністерства охорони здоров'я України придбало державне підприємство «Медичні закупівлі України». Першу партію вакцини – 1 039 500 доз – доставили в Україну у лютому 2024 року. Тепер надійшла друга партія – 18 300 доз. Наразі вакцина доставлена на склад ДП «Медичні закупівлі України» та буде розподілена згідно з потребами регіонів країни.



ПО 3000 ЄВРО ОТРИМАЛИ 34 ПОСТРАЖДАЛИХ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

Кому також виплатять?

Напередодні Міжнародного дня боротьби з сексуальним насильством, пов'язаним із конфліктом, 18 червня в Києві відбулася зустріч віцепрем'єр-міністерки з питань європейської та євроатлантичної інтеграції Ольги Стефанішиної з постраждалими від СНПК



На зустріч із Ольгою Стефанішиною приїхали люди з різних куточків України. Серед присутніх – ті, хто був у полоні, хто зазнав СНПК з початку повномасштабного вторгнення, постраждали в 2014 році, ті, хто вже отримав репарації, а також правозахисники, громадські діячі та інші.

Всі вони ділилися досвідом, баченням, радили, розповідали історії відновлення, пошуку правосуддя, шукали шляхи вирішення проблемних питань.

Головною темою розмови стала виплата проміжних репарацій (3000 євро) в рамках пілотного проєкту, який запустили в Україні в березні 2024 року. У його межах до жовтня 2024 року одноразові проміжні компенсації зможуть отримати 500 осіб. Після цього розпочнеться наступний, більш масштабний етап проєкту.

Також обговорювали проблеми стигматизації та заохочення постраждалих для участі в пілотному проєкті: на що потрібно робити фокус у комунікації, чого треба уникати, щоб завоювати довіру постраждалих та заохотити звертатися по допомогу.

Станом на 12 червня 2024 року на участь у Пілотному проєкті вже отримано 142 звернення від осіб, серед яких є як жінки (85), так і чоловіки (51) і діти (6 дівчаток).

Першим 34 людям виплачено проміжні репарації. Процес по інших триває.

Нагадаємо, сексуальне насильство не обмежується лише зґвалтуванням і може мати багато різних форм, зокрема тих, що взагалі не включають фізичне вторгнення:

- погрози та спроби будь-якої форми зґвалтування або погрози та спроби інших сексуальних нападів;
- каліцтво статевих органів;
- сексуальне рабство;
- примус дивитись на сексуальну наругу
- примусова проституція
- примусова вагітність
- примусова стерилізація або примусовий аборт;
- примусове оголення тощо.

Мирослава УКРАЇНЬСЬКА

УРЯД РОЗШИРИВ ПЕРЕЛІК ОСІБ, ЯКІ МОЖУТЬ ОТРИМАТИ ВИПЛАТИ У РАЗІ ЗАГИБЕЛІ ВІЙСЬКОВОГО

Кабмін вніс зміни до порядку нарахування допомоги в разі смерті військовослужбовців. Про це повідомив представник Кабміну у Верховній Раді Тарас Мельничук у Telegram

За його словами, уряд ухвалив новий Порядок призначення та виплати допомоги в разі загибелі військовослужбовців і поліцейських. Зміни передбачають розширення права отримання допомоги. Відтепер разову грошову допомогу зможуть отримати зокрема:

- жінки (чоловіки), які проживали з військовим без реєстрації шлюбу;
- онуки загиблих військових, за умови, що їхні батьки померли;
- діти, народжені після загибелі військового.

Ці категорії осіб можуть отримати виплати за наявності особистого розпорядження, де військовий визначив коло людей, які матимуть право на отримання одноразової грошової допомоги, з визначенням часток цієї допомоги у відсотках.

Також уряд визначив перелік осіб, які зможуть отримати допомогу, незалежно від наявності чи відсутності особистого розпорядження. — Встановлено порядок розподілу часток одноразової грошової допомоги в разі відмови однієї з осіб, які мають право на допомогу,



від отримання своєї частки, – напівсав Тарас Мельничук.

Однак, за словами чиновника, тепер діятиме заборона на відмову від допомоги від імені дітей загиблого військового, неієздатних осіб та осіб, цивільна дієздатність яких обмежена.

+69,7%: 3 1 ЧЕРВНЯ ТАРИФ НА ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЮ СТАНОВИТЬ 4,32 ГРН/КВТ-ГОД

- Послуги з управління багатоквартирними будинками здорожчали на 4,9%;
- Утримання та ремонт житла – на 3,5%;
- Прибирання сміття – на 2%.



СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... в Україні оновили правила рекрутингу до ЗСУ.

Як пояснюють військові, тепер усі громадяни, що завчасно обирають собі посаду і підрозділ та добровільно долучаються до армії по мобілізації, після проходження ВЛК направлятимуться до спеціальних батальйонів резерву. На базі цих батальйонів вони проходитимуть базову загальну військову підготовку. Або новобранці будуть відправлені на проходження підготовки до навчальних центрів у відрядження. Нові правила унеможливають «помилковий» розподіл при випуску з навчальних центрів.



... Кременчуцький національний університет увійшов до національного рейтингу «Топ-200 Україна 2024».

Як зазначають працівники вишу, у порівнянні з 2023 роком університет піднявся на п'ять сходинок із 47-го місця. Таким чином КрНУ увійшов до Топ-50 найсильніших закладів вищої освіти України. Вісімнадцятий академічний рейтинг закладів вищої освіти України «Топ-200 Україна 2024» склали Центр міжнародних проєктів «Євроосвіта» спільно з міжнародною групою експертів.



... у Кременчуці хочуть відкрити реабілітаційний центр для алко- і наркозалежних.

Полтавська філія громадської спілки «Міжнародна антинаркотична асоціація» хоче відкрити реабілітаційний центр для наркозалежних у Кременчуці. Про це повідомив заступник голови філії Олег Фадеєнко. Він розповів, що сама філія працює у Полтаві протягом трьох років. Учасники спілки співпрацюють із поліцією, центрами пробації, релігійними установами. Наразі філія шукає у Кременчуці приміщення, де могла б розмістити центр, розповів заступник голови.



ВІДКРИТО ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ДЛЯ РЕАГУВАННЯ НА ПРОТИПРАВНІ ДІЇ ПРЕДСТАВНИКІВ ТЦК ТА СП

У Командуванні Сухопутних військ ЗСУ відкрито гарячу лінію для оперативного реагування на всі протиправні дії представників ТЦК та СП й надання консультацій



Про це повідомляється на офіційній сторінці Командування Сухопутних військ у Facebook.

Номер «гарячої лінії»: **0 800 301 937**

— Крім того, за рішенням Командувача Сухопутних військ окремі контактні номери діють також в областях. У кожному обласному ТЦК та СП за номерами телефонів також надають консультації цивільним, військовослужбовцям та членам їхніх сімей, у тому числі з питань соціальної підтримки, — зазначено в повідомленні.

На сторінці Командування Сухопутних військ надані телефони «гарячих ліній» усіх обласних ТЦК та СП.

Телефон Полтавського обласного ТЦК та СП: **(066) 032 89 24**.

Час роботи: 8.00 — 18.00

Нагадаємо, Кременчуцький РТЦК зараз працює 7 днів на тиждень. При цьому цивільні працівники працюють із 8.00 до 17.00, а військовослужбовці — цілодобово.

Віктор КРУК

У КРЕМЕНЧУЦЬКОМУ ЦНАПІ ПОНАД 2500 ВІЙСЬКОВОЗОВОБ'ЯЗАНИХ ОНОВИЛИ ДАНІ

З 18 травня у Кременчуцькому центрі надання адміністративних послуг (ЦНАП) 2 тисячі 645 військовозобов'язаних, призовників та резервістів оновили свої дані. Про це повідомили на сайті Кременчуцького ЦНАПу



У центрі наголосили, що оновити дані громадянам України потрібно до 17 липня.

— Витяг із Єдиного державного реєстру призовників, військовозобов'язаних та резервістів видається на прийомі адміністратором ЦНАПу. Записатися в електронну чергу на оновлення даних призовників, військовозобов'язаних та резервістів можна 24/7, — йдеться у повідомленні.

Зервістів видається на прийомі адміністратором ЦНАПу. Записатися в електронну чергу на оновлення даних призовників, військовозобов'язаних та резервістів можна 24/7, — йдеться у повідомленні.

ШТРИХ-КОД ОBOB'ЯЗКОВИЙ ЛИШЕ ПРИ ОТРИМАННІ НОВИХ ВІЙСЬКОВО-ОБЛІКОВИХ ДОКУМЕНТІВ

Громадяни, які отримують нові військово-облікові документи, повинні мати окремий номер запису в реєстрі Оберіг, а штрих-коди стають обов'язковими лише при видачі нових документів через ТЦК



Це пояснили в Міноборони та наголосили, що електронний документ має ту саму силу, що й паперовий.

— Новий зразок документів генерується в електронному вигляді і має однакову юридичну силу з паперовим. Військово-облікові документи, оформлені до 18.05.2024, залишаються дійсними. У разі оновлення персональних даних через ТЦК, ЦНАП або Резерв+ (без видачі нового військово-облікового документа) — штрих-коди не є обов'язковими, — зазначили в Міноборони.

«ЗА МІСЯЦЬ – ВІСІМ ТИСЯЧ ГРИВЕНЬ»

Неповнолітні кременчужани розповіли, де заробляють гроші влітку

Літні канікули для молоді – чудовий час для відпочинку, але також і можливість заробити трохи грошей та набути корисних навичок. Існує безліч способів, як неповнолітнім знайти роботу. «Кременчуцький ТелеграфЪ» розпитав учнів старших класів і студентів місцевих ліцеїв про те, де вони працюють влітку та на що витрачають гроші

«Робота офіціанткою тренує сили»

Другий рік поспіль 17-річна Ольга працює офіціанткою в кафе Кременчука. Дівчина каже, що минулого року спробувала вперше й за тиждень зі сльозами збиралася кидати роботу, але залишилася й не пошкодувала про це.

«Моя подруга працює в кафе, саме вона запропонувала мені теж спробувати. Я звернулася до власника, й він мене взяв. Ніколи не думала, що робота офіціанткою така важка. Треба бути дуже швидкою, уважною. При цьому завжди усміхненою – щоб клієнтам подобалося. А ще треба мати багато сили, щоб тягати важкі підноси з тарілками й склянками. Минулого року через три дні роботи я просто не відчувала ні рук, ні ніг. Коли поверталася додому, просто падала й засинала. Через тиждень хотіла йти, тому що дуже втомилася, а ще й розбила кілька склянок – за них треба було внести компенсацію. Мене вмовила подруга – я залишилася працювати. У підсумку за місяць заробила 6 тисяч зарплати й ще дві тисячі чайових. Це мене вмотивувало. Я працювала з липня по кінець вересня, й змогла заробити собі на новий телефон», – розповіла дівчина.

Цього року Ольга пішла працювати з середини травня. Каже, що вже знає всі тонкощі, вміє правильно розподіляти власні сили. Зараз дівчина втомлюється, але вже не падає з ніг, як це було при першому досвіді.

Вона радить не боятися спробувати. З травня на багатьох кафе з'являються оголошення про вакансії офіціантів, помічників на кухню, диспетчерів на замовлення. Власники з радістю беруть відповідальну молодь, але треба бути готовими до того, що працювати доведеться багато й іноді важко, але, за словами дівчини, результат того вартий.

«До речі, я і зараз бачу на кафе оголошення, що їм потрібні працівники. Тож той, хто хоче, знаходить роботу», – сказала Ольга.

«Вивчила всі бренди та отримала набір косметики у подарунок»

Марині 18 років. Вона продає косметики. Минулого року працювала на ринку, а нині її взяли в магазин косметики.

«Вже місяць відпрацювала. Мені дуже подобається. Зарплата, звісно, невелика, але я працюю не на вулиці, а в магазині. Там прохолодно, комфортно. Ми продаємо корейську косметики. Якщо я зможу вмовити покупця купити додаткові одиниці косметики, крім тих, за якими він прийшов, то мені ще й відсоток від товару заплащать. Тож я вмотивована продавати більше.

Минулого року я лише вчилася, досвіду набиралася, вивчила багато брендів, що для чого потрібно. Коли настав час повертатися на навчання, мені подарували набір косметики й запросили приходити на наступні канікули. Але цього року я вирішила пошукати роботу в магазинах – щоб не просто неба працювати, а в більш комфортних умовах. Коли знайшла місце, власниця магазину запитала, де я працювала раніше. Я попросила жінку, на яку працювала минулого року, й вона дала мені гарну рекомендацію», – розповіла дівчина.

Також вона додала, що одна її подруга працює в кафе помічницею на кухні, а ще одна – в пекарні помічницею пекаря.

«В роботі аніматором найскладніше – витримати спеку»

Кирилу лише 15, але він рослий хлопець. Розповідає, що шукав роботу на сайті OLX із березня. Його зацікавила вакансія аніматора. Спочатку домовився працювати лише по вихідним (у будні вчиться), а на літо – постійно.

«Треба переодягатися в костюм великого ведмедя, тигра або собаки й веселити дітей. Танцювати з ними, плигати. Нічого складного немає, але коли на вулиці спека, це най-



складніше. Хоча мені все одно подобається. Весело, ще й потім годують чимось смачним», – ділиться Кирило.

Його товариш пішов працювати в парк атракціонів. Він слідкує за дітьми, які плигають на батутах. Робота нескладна, але відповідальна. Треба слідкувати, щоб діти не поранилися, не посварилися та не побилися. Інакше неприємностей від батьків і штрафів від власників не уникнути.

Репетиторство, блогерство й допомога по дому

Валерія учиться на першому курсі інституту, але репетиторством підробляє третій рік поспіль. Дівчина дуже добре знає англійську й вчить дітей.

«Коли я ще в школі була й сама потребувала репетитора, то мені краще за дорослу вчительку допомогла студентка. Ми ще й подружилися. Це вона мені запропонувала спробувати проводити уроки. Спочатку я тренувалася на своєму братові. Батьки побачили, що в мене дуже добре виходить, бо брат став добре розмовляти англійською, й почали мені платити за кожне заняття з ним. А потім я стала брати учнів. Мама розповіла знайомим своїм, ті своїм знайомим... Зараз у мене п'ять учнів на індивідуальних уроках та ще група з трьох школярів. Я у батьків зовсім гроші не беру на «погуляти» – в мене свої є», – каже Валерія.

Її подруга Валентина теж займається репетиторством – вона «підтягує» дітей з математики.

Валерія розповідає, що її однокласник пробував працювати у кафе, роздавати листівки, але зупинився на допомозі по господарству літнім людям. Хлопець пише в фейсбуці оголошення, що допомагає по господарству, на яке відгукуються переважно літні самотні жінки. Комуś він город копав, комуś щось крутив і ремонтував, а зараз полуницю й вишні збирає, а також картоплю підгортає й поливає.

Немало й тих, хто намагається працювати в інтернеті. Мережа пропонує безліч можливостей, таких як написання статей, ведення блогів, робота з графічним дизайном або адміністрування соціальних мереж. Але тут, як на будь-якій роботі, треба бути уважним і відповідальним.

Деякі хлопці знаходять підробіток вантажниками, дівчата – прибиральницями. Звісно, спочатку треба обговорити розмір оплати за роботу. Бо студентам і без того платять небагато, а якщо не домовлятися заздалегідь, то можна стати жертвою нечистих на руку роботодавців.

Де шукати роботу

Варіантів пошуку роботи на літо декілька. Передусім – по знайомих батьків, вчителів, інших дорослих: «сарафанне радіо» в даному випадку добре працює. А якщо є добрі рекомендації від попередніх «роботодавців», то роботу знайти ще простіше.

Друге – інтернет. На сайті OLX ми знайшли 12 оголошень на запит «де працювати молоді влітку у Кременчуці». Серед 12 обрали лише чотири, бо всі інші, де вказаний нереальний розмір зарплатні, краще навіть не розглядати, бо це швидше за все або обман, або кримінал.

Із реального:

- Робота на Раківці для студентів від 18-ти років оператором атракціонів
- Робота/підробіток для студентів
- Модель для фото відео оглядів товару (для дівчат, які відвідують школи моделей)
- Робота для початківців у б'юті-сфері.

Можна шукати роботу в тематичних групах у фейсбуці. Там також серед великої кількості нереального можна зустріти цікаву пропозицію, яка дасть можливість заробити гроші.

Також можна розглядати оголошення в газетах, на вулицях – на столах, дошках оголошень, і обов'язково питати в кафе, магазинах, чи не потрібні їм працівники.

Зараз у нашому місті відкривають нові мережеві магазини й секонд-хенди – туди теж беруть молодих людей віком від 15 років. Звісно, не офіційно, а на підробіток.

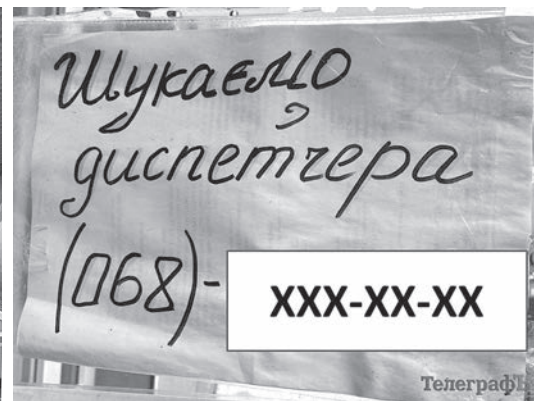
До речі, на наше звернення до Центру зайнятості з запитанням, чи є якась тимчасова робота для молоді, ми отримали негативну відповідь – такої роботи наразі немає.

Трохи статистики

За результатами дослідження компанії HeadHunter, варіант – постійна робота у поєднанні з навчанням – бажаний для понад 40% студентів, які намагаються заробляти гроші паралельно з навчанням. Майже 35% шукають роботу з гнучким графіком. І лише 12% цікавляться сезонним підробітком.

Гроші, згідно з результатами опитування, третині студентів потрібні для часткової або повної оплати навчання. 36% молодих людей влаштовуються, щоб заробити на відпочинок або електронні пристрої, і ще третина працює за майбутньою спеціальністю не так заради вигоди, як для здобуття досвіду.

Миро́слава УКРАЇНЬСЬКА



Звертаємо увагу молодих людей – не кидайтеся на «великі гроші»! Ніхто ніколи не дає гроші просто так! У 99 випадках зі 100 за такими пропозиціями ховаються шахраї або інший кримінал.

Пам'ятайте, безкоштовний сир – лише в мишоловці, тому краще менше, але з впевненістю, що ви не порушите закон.

ЩО І КОЛИ САДИТИ У ЛИПНІ

У липні в саду та на городі чимало справ. Зокрема йдеться про полив, прополювання та підживлення. Пильного догляду потребують плодові дерева, які у цей період атакують шкідники. Також є час для висадки різних культур і для збору врожаю

Сприятливі дні для посадки: 1, 2, 12-20, 24, 25, 28, 29 липня. Звісно, слід звертати увагу й на погодні умови. Зберігайте собі перелік вдалих дат для найкращих сходів.

Є час на висадку коренеплодів. Навіть якщо ви не встигли посадити картоплю – не біда, бо ще можете це зробити.

- Картопля, морква, буряк – 1, 2, 28, 29 липня.
- Томати – 1, 2, 15, 16, 19, 20, 28, 29 липня;
- Перець – 15, 16, 19, 20 липня;
- Огірки – 1, 2, 12-20, 28, 29 липня;
- Капуста – 12-16 липня;
- Кабачки, патисони, гарбуз – 15, 16, 19, 20 липня.
- Другий місяць літа – гарний час для висадки різних трав і зелені:
- Салати, цикорій – 12-16, 19, 20, 26, 27 липня;
- Шпинат – 1, 2, 19, 20, 24-29 липня;
- Кріп, петрушка, кінза – 12-20 липня;
- Базилік, материнка, розмарин, інші трави – 10-14, 26, 27 липня.
- Ягідні і фруктові дерева чи кущі:



- Суниця й полуниця – 1-4, 15, 16, 28-31 липня;
- Смородина – 1, 2, 8, 9, 15, 16, 19, 20, 24, 25, 28, 29 липня;
- Малина, ожина – 1, 2, 15, 16, 26-31 липня;
- Аґрус – 1, 2, 15, 16, 19, 20, 28, 29 липня;
- Виноград – 1, 2, 12-18, 24, 25, 28, 29 липня.
- Декоративні рослини:
- Однорічники – 10-14 липня;
- Цибулинні та бульбові – 1-4, 10, 11, 15, 16, 19, 20, 24, 25, 28-31 липня;
- Трав'янисті багаторічники – 10-14 липня;
- Хвойні – 6, 10, 11 липня;
- Кущі та дерева – 1, 2, 8-11, 17, 18, 28, 29 липня.

Несприятливі дні для посадки: 5-7, 21–23 липня.

У цей час можна зайнятися поливом, збором малини, аґрусу, смородини та ожини. Добре буде підживити рослини органічними добривами, привести до ладу полуницю, обрізавши вуса та сухе листя у молоді, стару ж – просто скосити.

СУХЕ ВАРЕННЯ: ДЕСЕРТ ІЗ ГЛИБИН ІСТОРІЇ

Сухе варення готується з цілих ягід та фруктів, які багаторазово уварюються в цукровому сиропі, а потім висушуються до м'якої, желевної консистенції. Приготування сухого варення — це мистецтво, яке потребує терпіння та уваги

Вибирайте стиглі, але не перезрілі ягоди та фрукти без пошкоджень. Ретельно їх вимийте та обсушіть.

Приготуйте густий цукровий сироп, використовуючи 2 частини цукру на 1 частину води.

Занурте фрукти в киплячий сироп і варіть на маленькому вогні протягом 5-10 хвилин, періодично помішуючи. Зніміть з вогню, дайте настоятися 10-12 годин.

Повторіть процес уварювання 5-7 разів, із кожним разом збільшуючи час варіння до 15 хвилин.

Викладіть ягоди на деко, застелене пергаментом, і сушіть у духовці при 50-70°C протягом 4-6 годин, з перервами на провітрювання.

Обережно обвалюйте ягоди в цукровій пудрі.

Сухе варення можна зберігати в щільно закритих коробках або



банках у прохолодному сухому місці протягом декількох місяців. Це чудовий десерт до чаю, кави, або ж його можна використовувати як начинку для пирогів, пиріжків та інших ласощів.

ЯК ПРАВИЛЬНО ЗВАРИТИ БУРЯК БЕЗ ВТРАТИ КОЛЬОРУ

Буряк — корисний і популярний овоч. Але варіння займає в кращому разі годину, а іноді в рази більше. Деякі умільці прискорюють процес за допомогою мікрохвильовки або духовки, але є ще один спосіб. Він простіший і не потребує додаткової техніки

Буряк потрібно відварити не до повної готовності. В ідеалі його слід проварити до стану, трохи більшого, ніж напівготовність.

Потім овоч потрібно витягти з гарячої води й відразу занурити в заготовлений посуд із крижаною водою.

Можна, наприклад, набрати воду з-під крана, а потім кинути туди кубики льоду.

У воді буряк має полежати приблизно 5-8 хвилин. Так він «дійде» до потрібної кондиції і стане м'яким.

І справа навіть не у швидкості приготування, адже такий спосіб дає змогу ліпше зберегти смак буряка та корисні речовини.

РЕДИСКА ДЛЯ ТИХ, ХТО ХОЧЕ СХУДНУТИ!

По суті, в ній містяться вода і харчові волокна, які покращують травлення і допомагають притупити відчуття голоду

На 100 грамів редиски припадає лише 16 калорій.

Щоправда, вітамінів і мінералів у редисці теж не надто багато, є ка-

лій, аскорбінова кислота і вітаміни групи В. Ще в ній є корисні антиоксиданти.

Завдяки такому складу цей про-

дукт допомагає відстрочити старіння клітин, зміцнює судини і розріджує кров.

Утім, мінуси у редиски теж є. Якщо пообідати стравою з цим продуктом на голодний шлунок, є ризик зіткнутися зі здуттям живота.

ЛОЖКА МОРОЗИВА РОБИТЬ ЛЮДЕЙ ЩАСЛИВИМИ

Дослідники провели цікаві розрахунки, в ході яких з'ясували: щоміті у світі продається одне морозиво, а кожна людина за рік з'їдає в середньому 12 кг цих ласощів

І це не дивно, оскільки згідно з останніми даними вчених, цей продукт — чудовий антидепресант, який піднімає настрій і позбавляє депресії.

Британські дослідники нещодавно обґрунтували цей факт, вивчивши за допомогою МРТ мозок людей під час вживання охоло-

джених ласощів.

У підсумку виявилось, що морозиво досить серйозно впливає на зони мозку, відповідальні за виникнення почуття радості. Особливо цікаво, що для їхньої активації достатньо лише ложки цього продукту.

КАЛЕНДАР РИБАЛКИ

РИБАЛИМО В ЛИПНІ

Середина літа. Це комфортний час для відпочинку на природі та для риболовлі відповідно

У спекотні дні риба може відчувати дискомфорт та стати менш активною, тому варто робити акцент на глибокі місця і ловити рибу як вранці, так і ввечері.

Кращі дні для риболовлі у липні:

- найкращий кльов: 8-15, 24-27;
- добрий кльов: 1-2, 16, 22-23, 28-31.



СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

КАБАЧКОВИЙ РУЛЕТ ІЗ ШИНКОЮ ТА СИРОМ

Кабачковий рулет із шинкою та сиром — ідеальний літній перекус. Ніжний та соковитий рулет із кабачків просто тоне у роті

Складові:

- кабачки – 2 шт.
- борошно пшеничне – 100 г
- яйця курячі – 2 шт.
- молоко 2,5% – 250 мл
- твердий сир – 100 г
- масло вершкове 73% – 70 г
- сіль за смаком
- перець чорний мелений за смаком
- зелень за смаком
- начинка:
- шинка – 200 г
- сир твердий – 200 г

Кабачки помийте, почистьте, натріть на середній тертці і вичавіть сік.

Вершкове масло розтопіть у каструлі, всипте борошно, перемішайте. Влийте молоко, додайте яйця і добре вимішайте. З'єднайте кабачки, тісто, тертий сир, подріб-



нену зелень, посоліть, поперчіть і ретельно перемішайте.

Деко застеліть пергаментом і рівномірно вилийте на нього тісто. Випікайте 30 хвилин при температурі 180 °C.

Готовий корж дістаньте з духовки, переверніть на обробну дошку, обережно зніміть пергамент і згорніть рулетом. Дайте виробу трохи охолонути.

Шинку та сир наріжте слайсами. Розгорніть рулет і по всій поверхні викладіть пластинки сиру, а зверху — шматочки шинки. Потім щільно загорніть рулет, замотайте у фольгу або в пергамент і помістіть у холодильник на кілька годин.

Перед подачею кабачковий рулет із шинкою та сиром наріжте скибочками і прикрасьте зеленню.

ЗАКАРПАТСЬКІ ГОМБОВЦІ

Гомбовці — це пиріжки із сирного тіста, які спочатку готуються на пару, а потім посипаються паніровкою

Складові:

- 500 г м'якого сиру
- 4 ст. л. манки
- 1 яйце
- 4 ст. л. цукру
- дрібка солі
- 50 г вершкового масла
- 100 г панірувальних сухарів

Для соусу:

- 80 г сметани чи вершків
- 200 г полуниці
- 2 ст. л. цукру

Відділяємо білок від жовтка. У сир додаємо жовток, сіль, цукор, манку, розтоплене масло і добре вимішуємо. Маса має ледь липнути до рук.

Окремо збиваємо білок до стійкої піни, обережно додаємо



білок у сирну масу. Формуємо кульки і варимо їх у киплячій воді до їх спливання на поверхню 3-4 хв на невеликому вогні.

Доки варяться гомбовці, обсмажуємо на сковорідці панірувальні сухарі 2-3 хв., постійно помішуючи, щоб не пригоріло.

Відварені гомбовці обвалюємо у підсмажених сухарях та викладаємо на тарілку.

Блендеримо полуницю, додаємо сметану і цукор, добре перемішуємо (можна міксером) і поливаємо наші гомбовці.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

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

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

НЕБЕЗПЕЧНЕ СОНЦЕ: ЧОМУ ВАЖЛИВО ЗАХИЩАТИ СЕБЕ ВІД ПРЯМИХ ПРОМЕНІВ

Вплив ультрафіолету на шкіру має накопичувальний характер. Серед довгострокових наслідків – ризик розвитку меланому та передчасне старіння шкіри. Тож треба подбати про захист від сонця



Використовуйте сонцезахисний крем

Шукайте такий засіб, який відповідає всім або більшості цих критеріїв:

- забезпечує захист від UVA і UVB випромінювання (так званий захист широкого спектра);
- водонепроникний (залишається на вашій шкірі довше, коли шкіра стає вологою);
- фотостабільний (світлостійкий);
- термостабільний (термостійкий);
- не токсичний для шкіри;
- несе лише дуже низький ризик алергічної реакції;
- має необхідний ступінь захисту SPF;
- не залишає білої плівки після нанесення на шкіру для засмаги (питання естетики).

Експерти радять уникати продуктів для догляду за шкірою, які поєднують сонцезахисний крем і репелент від комах. Сонцезахисний крем потрібно часто наносити повторно. А якщо він міститиме ще й складники із захистом від комах, це може бути шкідливим.

Захищайте шкіру одягом

Носіть одяг, що максимально захищає тіло від променів. Це особливо важливо для тих, хто має чутливу шкіру. Підійдуть сорочки з довгими рукавами та довгі штани.

Носіть капелюх від сонця

В ідеалі – вдягати капелюх із широкими полями. Також підійде кепка чи інший головний убір. Звісно, варто комплексно підходити до захисту від сонця й використовувати ще крем (в ідеалі якщо це ступінь захисту SPF 30 або SPF 50).

Дотримуйтеся дієти

Сплануйте харчування так, щоб їжа була багата на каротиноїди (червоні, жовті та помаранчеві фрукти та овочі). Доведено, що якщо ви вживатимете їх протягом тривалого часу, вони здатні посилити природний захист від сонця для шкіри. Подібний ефект може дати меню з високим вмістом вітамінів С і Е, омега-жирів (оливкова олія, жирна риба тощо) і незначної кількості червоного м'яса та молочних продуктів.

ЯК РОЗПІЗНАТИ БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

Бронхіальна астма — захворювання дихальної системи, яке проявляється нападами задушливого сухого кашлю та проблемами з видихом

Відомо, що істотний вплив на розвиток астми має генетична схильність, алергії, часті хвороби дихальних шляхів, забруднене повітря та інші шкідливі умови навколишнього середовища.

Найчастіше бронхіальна астма проявляється в дитинстві. Симптоми можуть турбувати

хворого з різною частотою, нерідко вночі.

Поява хоча б зрідка нападів задухи — це вагома причина звернутися до лікаря, аби призначити ефективний план лікування.

Цей стан потребує постійного, тривалого, часто пожиттєвого

лікування. Саме тому в Україні астма входить до переліку хвороб, препаратів від яких можна отримати безплатно чи з невеликою доплатою за програмою "Доступні ліки".

Людям, які мають бронхіальну астму, важливо пам'ятати про захист від інфекцій — вакцинацію.

Адже прояви інфекційних захворювань можуть провокувати напади, а дихальна система пацієнтів з астмою більш вразлива до дії різних збудників.

Лікування астми має бути персоналізованим для кожної людини. Зокрема, це означає, що:

— не можна самостійно призначати собі препарати, які допомогли комусь іншому — навіть якщо здається, що ваші стани дуже схожі;
— за планом терапії, корекцією та спостереженням слід обов'язково звертатися до компетентного фахівця чи фахівчині.

КОНДИЦІОНЕРИ ЗАБОРОНЕНІ

Як врятуватися від спеки на роботі та вдома

Одним з найнекомфортніших рішень українського уряду українці називають рекомендацію не вмикати кондиціонери. І хоч більшість розуміє необхідність економії енергоресурсів для зниження навантаження на енергосистему, пережити неможливу спеку без охолоджувачів повітря складно. Ми зібрали дієві методи, які допоможуть впоратися зі спекою в офісі і вдома

Кубики льоду та потік повітря = прохолода

Перше, що може замінити кондиціонер, це – вентилятор. Він не охолоджує кімнату, а лише забезпечує циркуляцію повітря в приміщенні. Для того, щоб результат був відчутний, можна поєднати кубики льоду і потік повітря.

Для цього відріжте верх пластикової пляшки й наповніть її льодом. Потім помістіть її перед обертовими лопатями вентилятора, які одразу ж поширять холодне повітря по кімнаті. Прохолода забезпечена!

Вимкнути все!

Вимкніть усі електронні прилади, якими не користуєтесь. Варто пам'ятати, що всі вони виділяють тепло. Вимикайте світло. Не використовуйте лампи розжарювання, замість них поставте світлодіодні. Такі лампи не нагріватимуть додатково ваше приміщення.

Закрийте вікна

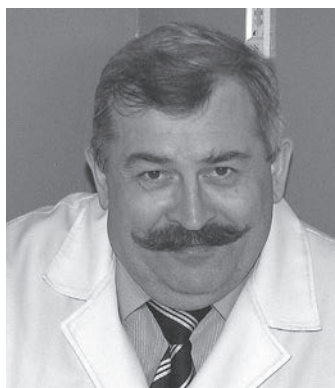
Повісьте на вікна білі жалюзі, світловідбивну плівку або «блекаут» штори (багатошарові). Темними тканинами не варто користуватися, оскільки звичайна тканина вбирає в себе сонячне тепло і потім віддає його у кімнату, тим самим, окрім спеки, у кімнаті ще й буде задуха.

Також затіняйте вікна з вулиці. Це можуть бути ролети, великі парасольки або натягнута тканина.

Провітрюйте кімнату вночі, коли вуличне повітря найпрохолодніше. Закінчати вікна слід рано вранці – до настання спеки.

Особисте охолодження

Для особистого охолодження використовуйте в'яло. Також зараз набирають популярності кепки з вентилятором.



ЕМЧЕНКО ВІКТОР ІВАНОВИЧ,

член-кореспондент Української Академії Наук, кандидат медичних наук, лікар-офтальмолог вищої категорії, автор 85 наукових праць, 17 винаходів, захищених патентами України. Стаж роботи – 38 років.

ЛІЦЕНЗІЯ №17 ВД 30.07.2019Р

КОСООКІСТЬ МОЖНА І ТРЕБА ВИЛІКУВАТИ

Близько 2% людей на планеті Земля страждають на косоокість. Така патологія – це не тільки значний дефект у зовнішності, у косооких немає бінокулярного зору, відчуття глибини простору.

Ускладнення, що виникли через невиліковану вчасно косоокість, будуть заважати людині у виборі професії, в роботі і взагалі в житті.

Детально дізнатися про те, як вилікувати косоокість у вашому випадку (в тому числі і у дорослих), а також отримати все необхідне лікування та усунути проблему можна в Офтальмологічному центрі Ємченка за адресою: **м.Кременчук, вул. Шевченка, 18/26**

Діагностика і лікування всіх видів косоокості, аномалій рефракції (короткозорості, далекозорості, астигматизму), патології слізних шляхів, рогівки, сітківки, захворювань повік, спазму акомодатії, амбліопії, птозу та іншої дитячої очної патології.

Прийом за попереднім записом по тел. 097-524-28-32

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

КАЛЕНДАР СТРИЖОК НА ЛИПЕНЬ

1 липня – небажаний конфлікт
2 липня – шанс знайти нову роботу
3 липня – стрижка протипоказана
4 липня – може позначитися на тривалості вашого життя
5 липня – нова стрижка несе успішність серед оточуючих
6 липня – гарантує успіх серед оточуючих, підвищить популярність
7 липня – до зустрічі з другом
8 липня – дозволить зберегти стабільність у роботі та фінансах
9 липня – нова стрижка дасть величезну кількість енергії.
10 липня – стрижка призведе до матеріальних втрат
11 липня – може негативно вплинути на ваше самопочуття
12 липня – принесе вам енергію грошового прибутку
13 липня – добробут не покине вас
14 липня – проблеми зі спілкуванням
15 липня – дозволить зберегти стабільність у роботі та фінансах
16 липня – подарує натхнення, додасть творчих сил та енергії
17 липня – не варто сьогодні стригтися
18 липня – негативно вплине на самопочуття
19 липня – якщо хочете, щоб вистачало на хліб із маслом, краще не стригтися

20 липня – матеріальний добробут
21 липня – принесе здоров'я
22 липня – переговори та обговорення пройдуть на висоті і будуть дуже успішними
23 липня – до кохання
24 липня – щастя прийде надовго
25 липня – є ризик бути втягнутим у суперечку чи конфлікт
26 липня – не варто в цей час лікувати зуби
27 липня – візит до перукаря принесе достаток у вашу оселю
29 липня – вплине на взаємини з протилежною статтю як у кращий, так і в гірший бік
30 липня – додасть сил та здоров'я
31 липня – настрій йде вгору.

МАГНІТНІ БУРІ У ЛИПНІ

Згідно зі спостереженнями, у липні 2024 року магнітні бурі вплинуть переважно на метеозалежних людей, які чутливо реагують на зміни погоди

- 1 липня – **слабка** буря
- 5 липня – **середня**
- 10 липня – **сильна**

Щоб уникнути проблем зі здоров'ям під час магнітних бур, лікарі рекомендують:

Дотримуватися режиму сну: сон допомагає організму відновлюватися.

Пити достатню кількість води: це допоможе підтримувати водний баланс організму.

Гуляти на свіжому повітрі: прогулянки сприяють розслабленню та зниженню стресу.

Дотримуватися правильного харчування: збалансована дієта забезпечує організм необхідними вітамінами та мікроелементами.

ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР

7 липня – Матері Божої неустанної помочі;

15 липня – святого рівноапостольного князя Володимира Великого;

25 липня – Успіння святої Анни.

СПРИЯТЛИВІ ТА НЕСПРИЯТЛИВІ ДНІ ЛИПНЯ ЗА МІСЯЦЕМ

Сприятливі дні: 1, 3, 4, 10, 11, 16, 18, 22, 25, 30

- для подорожей: 1, 12, 13, 16, 17, 19, 20, 21, 24, 25, 26, 30
- для нових починань: 11, 15, 16, 24
- для фінансових або юридичних справ: 1, 2, 3, 4, 5, 10, 11, 17, 18, 24, 28, 29, 30, 31
- для творчості та спорту: 6, 18, 22, 23, 26
- для ділових і романтичних стосунків: 7, 10, 15, 19, 22
- для походу до лікаря: 6, 29.

Несприятливі дні: 5, 7, 9, 12, 13, 15, 17, 19, 20, 28

- для міжособистісних стосунків (ділових і романтичних): 14, 17, 24, 27
- дні, коли можуть виникнути конфлікти: 5, 7, 12, 14, 17, 20, 25, 26, 27
- для нових починань: 2, 12, 13, 14, 28
- для подорожей: 28, 31
- для фінансових або юридичних справ: 7, 8, 9, 19.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

1 ЛИПНЯ. 25 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 01.18
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

Спадаючий Місяць. Емоційно нестабільний день. Краще за все провести його вдома, менше говорити і більше робити. Добре вдається дрібний ремонт, зокрема лагодження одягу.

2 ЛИПНЯ. 26 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 01.39
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ (18.53)

Спадаючий Місяць. Не варто призначати зустрічі з тими, хто не пов'язаний із вами родинними зв'язками, якими б важливими вони не здавалися, успіху це спілкування не принесе.

3 ЛИПНЯ. 27 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 02.07
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

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

4 ЛИПНЯ. 28 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 02.45
МІСЯЦЬ У РАКУ (23.53)

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

5 ЛИПНЯ. 29/1 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 03.37
МІСЯЦЬ У РАКУ

Спадаючий 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.

6 ЛИПНЯ. 2 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 04.42
МІСЯЦЬ У РАКУ

Новий Місяць наст. о 01.59. Якщо є можливість, відпочиньте або проведіть час на природі. Продумайте і розплануйте свої дії: сьогоднішні плани, думки і бажання мають усі шанси здійснитися.

7 ЛИПНЯ. 3 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 05.56
МІСЯЦЬ У ЛЕВІ (6.58)

Перша чверть. Зростаючий Місяць. Це один із кращих днів для початку здорового способу життя. Рекомендується дотримуватися дієти, займатися оздоровчими спортивними вправами

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 1 ДО 7 ЛИПНЯ

ОВЕН

Ділова подорож на цьому тижні може відкрити перед вами нові перспективи. Є шанс, що удача посміхнеться вам. Також можливий і абсолютно законномірний зліт в кар'єрі.

ТЕЛЕЦЬ

Цей тиждень мине в спокійному темпі: якщо, звісно, ви за власної ініціативи не створюватимете собі зайві проблеми.

БЛИЗНЮКИ

Тиждень складний і непередбачуваний. Вам доведеться набратися мудрості і терпіння, щоб долати складнощі, що виникають на шляху.

РАК

Доля може підкидати вам загадки, для вирішення яких від вас будуть потрібні інтуїція і здібності до аналізу. Будьте обережніші – в гонитві за вигодою можна прогавити перспективний контракт.

ЛЕВ

На роботі вас може чекати успіх. У багатьох справах ви будете просто незамінною людиною. Вам важливо правильно спланувати справи, щоб не перевитрачати свої сили.

ДІВА

Тиждень буде наповнений різноманітними подіями, нудьгувати не доведеться. У професійній сфері буде забезпечена стабільність і добробут, якщо ви не лінуватиметеся.

ТЕРЕЗИ

Згадайте друзів: запросіть їх у гості або хоча б зателефонуйте. Понеділок може минути в стані ейфорії, але вже у вівторок вам доведеться спускатися з небес на землю.

СКОРПІОН

На службі у вас починаються важливі і сприятливі для вас події: ви маєте всі шанси відзначитися, отримати підвищення або знайти нову престижну роботу.

СТРЕЛЕЦЬ

Ви зможете достатньо легко впоратися зі справами. З'явиться можливість переглянути свій статус і обговорити це із зацікавленими людьми – втім, тут будуть потрібні зусилля.

КОЗЕРІГ

Доведеться багато часу приділити вирішенню особистих проблем. Партнери по бізнесу можуть вас занепокоїти. Дослухайтесь до порад друзів – можливо, це ще один стимул до успіху.

ВОДОЛІЙ

Цього тижня ретельніше стежте за тим, що і кому ви говорите. Не виключено, що інакше ви можете виявитися жертвою обману.

РИБИ

У понеділок підбийте підсумки і проаналізуйте події. Середа – вдалий день для розкриття своїх здібностей.

ЗАПИТАЙ СВЯЩЕННИКА

На запитання читачів відповідають священники ПЦУ

– Чи можна викидати те, що було освячене в храмі?

– Саме питання походить від благоговіння і шани до освяченого. Але варто пам'ятати, що будь-які освячені предмети мають певні фізичні властивості, тож цілком природно, що з часом вони можуть псуватися, в'янути, розбиватися тощо. І тут не варто шукати або вигадувати замість пояснення якісь особливі «попередження», «Божі покарання», «дії потойбічних сил, злих духів» чи щось подібне. Маємо подякувати Господу, що дав цю річ чи поживу на нашу користь і втіху, і вчинити з нею розумно й природно.

Не варто, як інколи радять, влаштувати особливі жертвні спалення чи закопування або нагромаджувати вже непотрібне в оселях. Якщо розбилася дорога серцю ікона – її завжди можна спробувати полагодити, якщо накопичилася дитяча релігійна література, а діти вже виросли – книги можна віддати у сиротинці чи бібліотеки. Зі шматочків пасок виходять смачні сухарики до чаю, а подрібнена яєчна шкаралупа – гарне добриво для ґрунту. Якщо освячені у Вербну неділю гілочки поставити у воду – потім їх можна буде десь посадити. А освячені на Трійцю чи Маковія букети із різнотрав'я, квітів чи зілля можна згодом використати для заварювання корисних трав'яних напоїв або під час купання немовлят.

Безперечно, освячені речі, коли стали непридатними до вживання, не варто просто викидати в загальне сміття. За церковними приписами, з належною повагою такі речі можна закопати в землю – але цій дії не слід надавати «містичного» значення.

Головне, пам'ятайте: все, що освячується в церкві, по суті, спрямоване на освячення людини – її дій, думок, почуттів, вчинків.

– Чи є різниця між днем ангела та іменинами?

– Якщо день народження – світське свято, і ця дата зазначена в нашому свідоцтві про народження та інших документах, то іменини в один день святкують чимало людей, хрещених із одним іменем. Це день пам'яті святого-покровителя, внесений до церковного календаря, який ще називають днем ангела. Свята Церква називає іменини також днем тезоіменитства (однакового імені), коли вшановуються святій чи свята, ім'я якого є таким самим, як у того, хто святкує.

А от щодо дня ангела існує й інша традиція, хоча й маловідома. У Хрещенні людина народжується духовно, а священник під час цього Таїнства просить Господа приставити до людини, яку охрещує, «ангела світлого», який охоронятиме від зла і напастей. Тому день хрещення також називають днем ангела, адже цього дня людина отримує свого ангела-охоронця, котрий оберігатиме її протягом усього життя.

Отож з іменинами вітають у день пам'яті святого-покровителя, на честь якого вас назвали, а з днем ангела – у річницю дня охрещення. Але прийнятим буде привітання з днем ангела й у день іменин. Варто розрізняти ці свята та розуміти, що саме святкуємо. Адже свідоме ставлення до життя допомагає зростати духовно та зміцнюватися у вірі, наголюють у ПЦУ.

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

Чи отримують надбавку до пенсії Почесні донори крові?

– Людина, яка безоплатно здала 40 разових максимально допустимих доз крові або 60 разових максимально допустимих доз плазми крові, отримує статус Почесного донора України. Українці, які отримали звання Почесного донора України, мають право на надбавку до пенсії у розмірі 10 відсотків затвердженого прожиткового мінімуму на одну особу в розрахунку на місяць (стаття 21 Закону України від 30.09.2020 № 931-IX «Про безпеку та якість донорської крові та компонентів крові»).

Згідно зі статтею 7 Закону України «Про Державний бюджет України на 2024 рік» із 1 січня прожитковий мінімум на одну особу в розрахунку на місяць встановлено в розмірі 2 920,00 грн. Відповідно, надбавка до пенсії почесним донорам із 1 січня становить 292,00 грн (у 2023 році ця сума складала 258,9 грн).

Для призначення надбавки вперше слід звернутися до будь-якого сервісного центру Пенсійного фонду України з відповідною заявою. З собою мати документ, який посвідчує особу (паспорт), ідентифікаційний номер та посвідчення донора.

В Україні надбавку до пенсії отримують 41 430 Почесних донорів України.

Хто має право на отримання матеріальної допомоги для вирішення соціально-побутових питань та чи є вона обов'язковою?

– Право на матеріальну допомогу для вирішення соціально-побутових питань, визначене законодавством, є у держслужбовців і посадовців держорганів, органів місцевого самоврядування (ОМС), обслуговуючі робітники держорганів і ОМС, військовослужбовців, працівників сфери культури, педагогічних, наукових і науково-педагогічних працівників, а також медиків.

На відміну від допомоги на оздоровлення, матеріальна допомога на вирішення соціально-побутових питань не є обов'язковою. Право приймати рішення про її надання працівникам ОМС надано керівнику відповідного ОМС. Він ухвалює таке рішення, виходячи з обставин, викладених у заяві працівника (лист Мінсоцполітики від 16.10.2009 р. № 620/13/84-09).

Конкретних підстав надання матеріальної допомоги на вирішення соціально-побутових питань у нормативних документах немає, хоча вони можуть бути визначені колективним договором. Вагомість підстав визначає сам керівник.

Матеріальна допомога на вирішення соціально-побутових питань надається окремому працівнику на підставі його заяви, за власним рішенням керівника. Вона не входить до зарплатної плати згідно з Інструкцією зі статистики зарплатної плати від 13.01.2004 р. № 5, хоча й виплачується за рахунок фонду оплати праці установи.

Яке майно не має права арештувати виконавча служба?

– Для того, щоб повернути борги, виконавці можуть накласти арешт на майно для подальшої реалізації. Однак є перелік речей, які точно не будуть описані та реалізовані.

До них належать:

1. Предмети щоденного побутового вжитку (посуд, постільна білизна, засоби гігієни), речі індивідуального користування (одяг, взуття, всі дитячі речі).

2. Лікарські засоби, окуляри та інші види його медичного призначення, забезпечення боржникові, членам його сім'ї та особам, які перебувають на утриманні, за медичними показаннями.

3. Меблі – по одному ліжку та стільцю на кожну особу, один стіл, один шафа на сім'ю.

4. Один холодильник на сім'ю.

ДУМКА ЧИТАЧА



Назустріч мені йшли двоє чоловіків, можливо, я не звернула б на них свою увагу, якби не почувла, як один із них голосно сказав: «... от навіщо нам ця хвилина мовчання? Хвилина мовчання – це коли путін помре». Я зупинилась та уважно на нього подивилась. Чоловік не просто це бовкнув, він і справді так вважає. Поряд із ними йшли хлопці віком 9-10 років, вони це чули.

Мене бентежить, дратує та засмучує, коли, здавалося б, дорослі люди, які є прикладом для дітей і підлітків, не розуміють або вдають, що не розуміють, елементарних життєвих речей. Це нерозуміння, мабуть, дуже зручне, але воно може деструктивно впливати на тих, хто навколо.

З березня 2022 року в Україні щоденно, о 09:00, проводиться загальнонаціональна хвилина мовчання для вшанування пам'яті загиблих внаслідок збройної агресії рф. Одна хвилина – це 60 секунд, які мають дуже важливе значення.

Якщо дотримання хвилини мовчання для людини не увійшло в щоденну звичку, коли вона перебуває вдома, то вона може дотримуватися її хоча б у громадських місцях. Це прояв поваги та вдячності до усіх тих, хто загинув під час війни. Це формування національної культури гідного вшанування загиблих, і цю культуру формуємо ми.

Якщо людина, зустрічаючи траурний кортеж із тілом загиблого воїна, не розуміє, що зупинитися, прикласти руку до серця або схилити коліно – це прояв вдячності і поваги до військового, який загинув, захищаючи нас, то я не знаю, що сказати. Якщо водій не розуміє, чому йому не можна обганяти, «підрізати» кортеж «На щиті», чому йому потрібно вимкнути музику, яка лунає з його автомобіля на всю вулицю, то я не знаю, що сказати.

Правила вшанування, до яких не можна залишатися байдужими. Правила вшанування, про які через десятиліття можуть забути. Але коли ці правила вшанування ігнорує велика кількість людей у розпал війни, мене міцно огортає смуток, з якого часом не знаю, як вийти.

Марина КУРКАЧ

5. Один телевизор, персональний комп'ютер на сім'ю, один мобільний телефон – на кожну особу.

6. Запас питної води, продуктів харчування, коштів для особистого споживання боржникові, членам його сім'ї та особам, які перебувають на його утриманні, – з розрахунку на три місяці або гроші, плата за отримання запасів питної води та продуктів харчування для боржника, членів його сім'ї та осіб, які перебувають на його утриманні, – з розрахунку трикратного розміру мінімальної зарплатної плати, що діє на день звернення стягнення, на кожну особу.

7. Майно, необхідне для відправлення релігійних культів та ритуальних обрядів боржником, членами його сім'ї та особами, які перебувають на його утриманні, професійних занять боржника, членів його сім'ї та осіб, які перебувають на його утриманні, якщо воно є єдиним джерелом доходу таких осіб, знаряддя особистої кустарної і ремісничої праці, книги.

8. Паливо, необхідне боржникові, членам його сім'ї та особам, які перебувають на його утриманні, для приготування щоденної їжі та опалення (протягом опалювального сезону) житлового приміщення.

9. Використовувані для цілей, не пов'язаних із провадженням підприємницької діяльності, племінна, молочна і робоча худоба (по одній одиниці), кролики (дві пари), птиця (п'ять штук), корми, необхідні для їхнього утримання до вигону на пасовища.

10. Насіння, необхідне для чергового посіву, та незібраний урожай – в осіб, які займаються індивідуальним сільським господарством (крім земельних ділянок, на які накладемо стягнення).

11. Сільськогосподарський інвентар – в осіб, які займаються індивідуальним сільським господарством.

12. Допоміжні засоби реабілітації, що забезпечують компенсацію або усунення стійких обмежень життєдіяльності людей з інвалідністю та інших категорій осіб, автомобілів, які, відповідно до закону, за медичними показаннями надаються людині з інвалідністю безоплатно або на пільгових умовах.

13. Призи, державні нагороди, почесні та пам'ятні знаки, якими нагороджений боржник.

СУДОКУ

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

ФОТО З АРХІВУ СІМ'Ї

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.



На сцені літнього танцюмайданчика «Сьома Небо», лютий 1978 рік

ФОТО З АРХІВУ О. ГОРОБЦЯ

