

Релакс, розгрузка,  
екскурсії й куль-  
турне життя

Дієва допомога  
для ВПО від Спільноти  
самаритян

с. 2

Скільки не буде  
світла, що таке  
черги і для чого їх  
застосовують

Відповіді від «Укренерго»



с. 3

Як шахраї  
використовують  
фішинг-атаки через  
дитячі конкурси в  
соцмережах

Що робити, щоб  
не стати їхньою  
жертвою

с. 4

Як боротися  
з дротяником

Дієві методи, які  
допоможуть прогнати  
шкідника назавжди

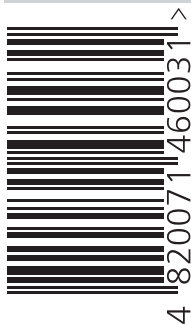


с. 13

Переваги кавуна  
для здоров'я



с. 14



Ціна 15 грн.

№29 (1160), 18 липня 2024 року

# Для ДОМУ і сім'ї®

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

## СЕРЕДНІЙ РОЗМІР ПЕНСІЇ УКРАЇНЦІВ У 2024 РОЦІ СТАНОВИТЬ 5743 ГРН

У першому кварталі цього року середня  
пенсія в Україні зросла на 9,6%

Протягом перших трьох місяців 2024 року середня пенсія в Україні зросла на 9,6%, або на 505,02 грн. Її розмір станом на 1 квітня становив 5 743,27 грн. Пенсіонери, які продовжують трудову діяльність, у середньому отримували 6 094,28 грн. Про це повідомляє Пенсійний фонд України.

Однак у різних регіонах України середня пенсія значно відрізняється.

Якщо у Києві пенсіонери в середньому отримують близько 7 848 грн, то у Тернопільській області - лише 4 399 грн.

У Полтавській області станом на 1 квітня розмір середньої пенсії становив майже 5573 грн, що трохи нижче за загальноукраїнський рівень (5743 грн).

У 2024 році структура пенсійних виплат в Україні виглядає так:

- 26,8%, або 2 725 285 осіб отримують пенсію розміром до 3 000 грн;
- 17,3%, або 1 754 068 осіб отримують пенсію від 3 001 до 4 000 грн;
- 18,6%, або 1 889 222 особи отримують пенсію від 4 001 до 5 000 грн;
- 5,2%, або 2 561 420 осіб отримують від 5 001 до 10 000 грн;
- 12,1%, або 1 224 710 осіб отримують пенсію розміром понад 10 000 грн.

Нагадаємо, за перший квартал 2023 року середня пенсія в Україні склала 5 238 грн. У Полтавській області розмір середньої пенсії рік тому становив 5097 грн.



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  
ПРОСТАЮМ ДІЯ ВАСОГО ЗДОРОВ'Я

Віримо в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

ВІКНА  
ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКИМНАТНІ

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>

БУДІВЕЛЬНІ  
МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

OSB-10, ПРОФНАСТИЛ  
КОЛЬОРОВИЙ,

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

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

067 535 89 05

БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ  
ПАМ'ЯТНИКИ  
граніт - мармурові - бетоні  
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.  
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  
ЖАЛЮЗІ  
РОЛЕТИ

ЗАМІР  
БЕЗКОШТОВНИЙ!



[fasad-vikna.com.ua](http://fasad-vikna.com.ua)



[facebook.com/Fasadk](https://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

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



## КОЛИШНІЙ КОМАНДИР ОКРЕМОГО ВЗВОДУ СНАЙПЕРІВ ТАРАС В'ЮН ПОТРЕБУЄ ДОПОМОГИ

Кавалер ордена  
«За мужність» кілька  
місяців не може оформи-  
ти статус інваліда війни й  
отримати виплати



Військовий шлях кременчужанина Тараса В'юна почався у 2014 році. Він брав участь в АТО - пішов добровольцем, після чого обрав для себе професію військового. Підписавши контракт, з 2018 року служив на посаді командира роти снайперів.

З початку повномасштабного вторгнення брав участь у бойових діях на найгарячіших напрямках.

В одному з боїв потрапив під мінометний обстріл і був важко поранений. Лікарі витягли хлопця майже з того світу.

Після поранення, лікування, відновлення, реабілітації Тарас В'юн довгий час не може оформити необхідні документи для отримання статусу ветерана війни. Кілька місяців поспіль героїчний військо-

вий сам на сам веде боротьбу за отримання законних виплат.

- Нарешті справа рухається, сподіваюсь, найближчим часом вдасться оформити необхідні документи, отримати статус і гроші, - сказав у приватній бесіді Тарас.

Але стан здоров'я колишнього військовослужбовця потребує негайної підтримки вже сьогодні. Тому звертаємось до всіх небайдужих кременчужан по допомогу. Будь-яка ваша фінансова підтримка стане у нагоді й допоможе Тарасу.

• Карта Тараса В'юна  
5375411431798060.

Допоможемо разом!

Мирослава УКРАЇНСЬКА

## СЕРЕДНІМ ТА МАЛИМ РІЧКАМ НА ПОЛТАВЩИНІ ЗАГРОЖУЄ ПОСУХА

Руслові водосховища  
річок області наповнені  
від 51% до 97%. Про це  
повідомляють у пре-  
сслужбі Регіонального  
офісу водних ресурсів у  
Полтавській області

За даними Укргідрометцентру, станом на минулий тиждень середні й малі річки області по водності (витратах і рівнях води) наблизилися до значень маловоддя (гідрологічної посухи).

Меншою за норму (55-76%) є наповнення водою й у річках Сула,

Псел (суббасейн Середнього Дніпра) та Оріль (суббасейн Нижнього Дніпра).

Ще менша водність (30-48%) спостерігалася у Ворсклі (суббасейн Середнього Дніпра).

Водночас рівні води на руслових водосховищах Ворскли й Псла в районі гідротехнічних споруд знаходяться в межах норми. Наповнення руслових водосховищ на Ворсклі в середньому становить 97%, на Пслі — 96%.

Маловоддя у середніх та малих річках області фіксували й у червні.

Яна ГУДЗЬ

## З ВЕЛИКИМ СУМОМ ПОВІДОМЛЯЄМО,

що з життя пішла **ЮЩЕНКО АЛЛА АРКАДІЇВНА** - старійшина банківської справи Кременчука, людина, яка прийняла участь у багатьох проєктах розвитку нашого міста в кінці минулого століття і на початку нинішнього.

- З 1979 по 1992 роки - заст.Голови ДЕРЖБАНКУ м.Кременчука
- З 1992 по 1999 роки - начальник управління ПРОМІНВЕСТБАНКУ.

Вона проявила себе не тільки професіоналом банківської справи, а й талановитим педагогом, яка передавала свої багаті знання в цій сфері на протязі 15 років студентам Коледжу Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського.

Взірець жіночності і елегантності серед колег. Любляча дружина, мама 2-х дочок (Лещенко Наталі і Казакової Тетяни), і бабуса 3-х онуків.

Відспівування відбудеться **в понеділок 22 липня о 13.15** в Соборі святого Миколая Чудотворця ПЦУ, **вул. 29-го Вересня, 16/34**

# РЕЛАКС, РОЗГРУЗКА, ЕКСКУРСІЇ Й КУЛЬТУРНЕ ЖИТТЯ

## Дієва допомога для ВПО від Співки самаритян

Війна змусила мільйони українців покинути свої домівки та шукати притулку в інших регіонах України. В нових містах внутрішньо переміщені особи стикаються з численними труднощами, серед яких не лише матеріальні, але й емоційні та психологічні. В цей нелегкий час на допомогу приходять Співка самаритян України, яка має в Кременчуці своє окреме об'єднання й протягом десяти років невтомно працює над наданням необхідної підтримки тим, хто її найбільше потребує

Майже рік у Кременчуці та громадах Полтавської області за фінансування Міністерства закордонних справ Німеччини у співпраці зі Співкою самаритян України, Співкою робітничих самаритян Німеччини реалізується проєкт із надання допомоги постраждалим внаслідок війни.

Цей важливий проєкт передбачає надання психосоціальної підтримки дітям, дорослим та літнім людям, у тому числі людям з інвалідністю, незалежно від віку. Звернутися може будь-яка людина, що постраждала від війни, але пріоритетною є допомога людям зі статусом ВПО, тим, хто втратив житло, пережив гострі психотравмуючі події, людям, що здійснюють догляд за важкохворими родичами тощо. Всі ці родини потребують підтримки, розуміння, делікатного ставлення і допомоги. Щоб впоратися з труднощами, людям потрібен внутрішній ресурс, віра в себе, підтримка тих, хто поруч. Саме в цьому допомагає наша співка, - розповідає **директорка кременчуцького об'єднання Співки самаритян Валентина Магда**.

В рамках проєкту Співка самаритян впроваджує програми та ініціативи, спрямовані на відновлення емоційного балансу та психологічного благополуччя переселенців. Вони включають як індивідуальні консультації, так і групові заняття, що допомагають не тільки знайти нове коло спілкування, але й адаптуватися до нових умов життя, справлятися з психологічними наслідками пережитих травм.

У затишному приміщенні на вулиці Київській проходять цікаві зустрічі. Тут психологині Анна Гринь та Олена Сьоря проводять заняття, навчають методів психологічного розвантаження, допомоги, медитацій, пошуку внутрішнього ресурсу.

Запрошені фахівці розповідають про надання першої медичної допомоги, проводять майстер-класи за різними напрямками (танці, глина, малювання, ароматерапія, готування національної їжі тощо).



Учасники проєкту також із задоволенням беруть участь в екскурсіях, концертних програмах, відвідують театри, кіно, кафе тощо.

— Є дорослі й дитячі групи. Для кожної розроблена дуже цікава програма. Всі наші бенефіціари із задоволенням відвідують заняття, й ми бачимо на власні очі зміни, які відбуваються. Якщо на початку нашого знайомства більшість була в подавленому стані, то зараз усі посміхаються, вільно спілкуються, навіть допомагають одне одному. Це дуже важливо! Для нас найкраща оцінка нашої діяльності — бачити ці добрі зміни, — підкреслює Валентина Петрівна.

Своїми враженнями про участь у проєкті поділилися **переселенки з Лисичанська Ольга Гуськова та Ольга Куценко**:

— Дуже все подобається. Нам тут приділяють багато уваги, вчать, як можна впоратися з тривожністю, з душевним болем. Можна поспілкуватися з іншими переселенцями, послухати їхні історії, можна звернутися до психологів — дівчата дадуть дуже кваліфіковану пораду. Нам допомагають радіти кожному новому дню, насолоджуватися тим, що ми маємо. Окрема подяка за продуктові й гігієнічні набори — вони дуже великі й добрі, це гарна підтримка для нас, переселенців. Ми щиро раді, що маємо м оживити брати участь у такому чудовому проєкті.

Ще один напрям роботи — надання допомоги на дому. Мобільна психосоціальна бригада складається з кваліфікованих психологів, соціального працівника, волонтера.

Команда допомагає переважно літнім людям з інвалідністю або обмеженням в рухливості, маломобільним громадянам із числа ВПО, постраждалим від військових дій, які проживають у громадах Полтавської області: Оболоні, Омельнику, Кобеляках. Найближчим часом розширять свою діяльність і на Максимівку.

— Ми консультиємо, надаємо психологічну підтримку та базову медичну допомогу (зазвичай, це вимірювання тиску, цукру в крові), допомогу в побуті, забезпечуємо засобами медичного призначення та догляду, засобами гігієни. Ми щиро вдячні за те, що люди нам довіряють. Для кожного з нас важливо мати можливість надавати таку необхідну допомогу людям, — розповідає пані Валентина.

Проєкт продовжується й діятиме до кінця року. Зараз він охоплює майже 300 дорослих та дітей, але до кінця року планується охопити 400 бенефіціарів.

Ті, хто хоче стати учасником проєкту, хто потребує допомоги, можуть звертатися у кременчуцьке об'єднання Співки самаритян за електронною адресою **sbu.krem@gmail.com** або за телефонами: **(+38) 067-187-11-87** Telegram та Viber.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

## СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... вчені з'ясували, що екстремальні спалахи на Сонці можуть вбити людство.

Моделювання показало, що якщо екстремальний спалах на Сонці збігатиметься з ослабленням озонового шару Землі, то він поступово руйнуватиметься протягом шести років. У цей час рівень ультрафіолетового випромінювання поступово збільшиться на 25%, а швидкість пошкодження ДНК зросте до 50%. Такий сценарій представляє серйозну загрозу для глобального сільського господарства і призведе до збільшення частоти мутацій.



... у 1933 році з українського правопису вилучили букву «ґ» з ідеологічних міркувань.

Комунисти вважали, що українці за допомогою цієї літери намагаються наблизитися до західного стилю мови і віддаляються від російської мови.

Максим Рильський і Павло Тичина намагалися повернути «ґ» в абетку, але безуспішно. Букву повернули в алфавіт лише в 1990 році.



... ОСББ та ЖБК зможуть отримати «доступний кредит» на альтернативні джерела електрики.

ОСББ та ЖБК зможуть отримувати кредити в рамках програми «Доступні кредити 5-7-9%» для заходів з енергоефективності. Таке рішення, за словами представника Кабміну в Раді Тараса Мельничука, ухвалив уряд. Це стосується придбання генеруючих установок, які виробляють електрику з альтернативних джерел енергії, установок збереження електрики та допобладнання в сумі до 5 млн гривень.





## СКІЛЬКИ НЕ БУДЕ СВІТЛА, ЩО ТАКЕ ЧЕРГИ І ДЛЯ ЧОГО ЇХ ЗАСТОСОВУЮТЬ

Відповіді «Укренерго»

### Що таке черга?

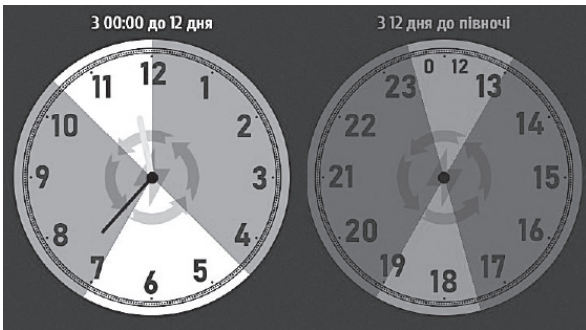
Споживачі кожної області, які не входять до переліку об'єктів критичної інфраструктури, поділені на шість черг. Черга — це група побутових споживачів та бізнесу, які споживають певну кількість мегават. Споживання в областях відрізняється за обсягами, оскільки залежить від рівня споживання критичної інфраструктури та кількості промислових підприємств, які імпортують понад 80% обсягу свого споживання (їх не можна відключати відповідно до постанови Кабінету міністрів).

### Як споживання обмежується за чергами

Скільки черг застосувати у всіх регіонах одночасно, визначає Диспетчерський центр «Укренерго» для компенсації дефіциту енергії в системі. Дефіцит — це нестача електроенергії в системі, коли рівень споживання значно перевищує обсяг виробленої українськими станціями та імпортованої з ЄС електроенергії. Щоб уникнути масштабної аварійної ситуації, Диспетчерський центр «Укренерго» має збалансувати рівень споживання до рівня наявної енергії в системі. Знаючи обсяг дефіциту, «Укренерго» визначає кількість черг споживачів, які мають бути відключені обленерго в кожному регіоні одночасно.

### Скільки годин не буде світла

Умовно, коли обленерго застосовує одну чергу графіків відключень — це 4 години обмежень на добу, дві черги — 8 годин обмежень, три черги — 12 годин обмежень, чотири черги — понад 12 годин обмежень. Тривалість черги, яку чергу (групу споживачів) відключати саме зараз, коли переключити на іншу чергу, визначає обленерго в кожному регіоні.



### Чому обмежують споживання

Головна причина застосування графіків погодинних відключень — наслідки восьми ракетних і дронів ударів по українських електростанціях, які росіяни здійснили з початку цього року. Втрати української енергосистеми перевищують 9 ГВт потужності. Ця потужність еквівалентна споживанню у пікові години влітку Нідерландів або Фінляндії. На дефіцит потужності в системі також впливає зростання споживання через літню спеку.

### Що таке «Укренерго» та обленерго і за що вони відповідають

НЕК «Укренерго» — державний оператор енергосистеми України (оператор системи передачі). Транспортує (передає) електроенергію магістральними високовольтними мережами класом напруги від 750 000 вольт до 220 000 вольт від електростанцій до мереж обленерго. Стежить за балансом між виробленою всіма українськими електростанціями енергією та рівнем споживання в країні.

«Укренерго» НЕ постачає електроенергію безпосередньо споживачам, НЕ визначає, з яких адрес споживачів складаються черги, НЕ формує графіки відключень у будь-якому регіоні. Це функції обленерго.

Обленерго: у кожному регіоні є оператор, який розподіляє електроенергію з мережі «Укренерго» до споживачів мережами класом напруги від 110 000 вольт до 220 вольт.

## У ПОЛТАВСЬКІЙ ОВА ПРОДОВЖУЮТЬ ПРАЦЮВАТИ ГАРЯЧІ ЛІНІЇ ОБЛАСНОГО КОНТАКТНОГО ЦЕНТРУ

Протягом минулого тижня жителі Полтавщини активно зверталися по допомогу для вирішення своїх життєвих проблем та повсякденних ситуацій. Фахівці центру отримали понад 300 дзвінків, кожний восьмий — від внутрішньо переміщених осіб

Як і раніше, питання соціального захисту населення та ЖКГ залишаються наймасовішими. Так, кожне третє звернення містило інформацію про призначення та виплату державних грошових допомог, у тому числі особам зі статусом ВПО. Не втрачають актуальності прохання про надання матеріальної і гуманітарної підтримки у громадах області.

Складною залишається ситуація в системі енергопостачання. У зв'язку з цим суттєво зросла кількість дзвінків на гарячі лінії контактного центру з наріканнями щодо тривалого вимкнення електро-

постачання, справедливого застосування графіків та врегулювання одночасної подачі електроенергії і холодної води для мешканців насаперед Полтави — практично кожен другий дзвінок. Також отримано прохання про ремонт ліфтів, багатоквартирних житлових будинків та прибудинкових територій.

Традиційно нагальними є питання у сфері благоустрою населених пунктів, насаперед ремонту доріг місцевого і обласного значення.

Найактивнішими були мешканці Полтавської, Кременчуцької, Лубенської, Великобагачанської, При-

шибської та Лютенської громад.

Із 215 звернень, що зареєстровані протягом тижня, більшість переадресована з урядової гарячої лінії та контакт-центрів міністерств.

За результатами опрацювання раніше отриманих заяв та скарг близько 150 заявників отримали письмові відповіді з ґрунтовними роз'ясненнями, практично кожне десяте звернення було вирішено позитивно. Отримано дві подяки.

Кожен за потреби може зателефонувати на безкоштовний номер гарячої лінії: **0800502230** чи на додаткові номери: **0506927431**, **0666568727** та отримати довідкову інформацію або оформити звернення. Лінії працюють **цілодобово**.

Також є можливість подати звернення через чат-бот: **t.me/poltava\_region\_contact\_centerbot**

## ПЕНСІЙНИЙ ФОНД НАДАЄ НОВІ ВИДИ ДОПОМОГИ УКРАЇНЦЯМ

Пенсійний фонд України відтепер почав виплачувати нові види допомоги. Вчинення таких виплат передбачено з липня

Про це повідомляє пресслужба ПФУ. Йдеться про такі виплати:

- одноразову грошову винагороду особам, яким присвоєно звання Герой України за вчинення видатного героїського вчинку;
- довічні державні стипендії учасникам бойових дій у період Другої світової війни 1939-1945 років, які зазнали переслідувань за правозахисну діяльність, та особам, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, яким призначено довічні державні стипендії відповідно до указів президента;
- довічні державні стипендії громадянам України, які рятували євреїв на території України під час Голокосту у роки Другої світової війни, яким призначено довічні державні стипендії відповідно до указу президента;



- одноразова грошова допомога членам сімей осіб, смерть яких пов'язана з участю у масових акціях громадянського протесту, що відбулися у період із 21 листопада 2013 року по 21 лютого 2014 року, та особам, які отримали тілесні ушкодження, побої, мордування за участь у зазначених акціях.

До 1 липня таку допомогу виплачували органи соціального захисту населення.

Також саме Пенсійний фонд здійснюватиме одноразову грошову допомогу за завдану шкоду життю та здоров'ю працівникам об'єктів критичної інфраструктури, яку вони отримали внаслідок військової агресії Росії.

## «КРЕМЕНЧУКГАЗ» НАГАДУЄ ПРО НЕОБХІДНІСТЬ СПЛАЧУВАТИ ЗА ГАЗОРОЗПОДІЛ

Різке зниження оплати послуги розподілу природного газу спостерігають фахівці ПрАТ «Кременчукгаз». Часткове зниження проплат із боку приватних споживачів у компанії пояснюють закінченням опалювального сезону



найнижчий по всій Україні (хіба що крім Києва).

«Ми працюємо згідно з Кодексом газорозподільних мереж та у межах Типового договору розподілу природного газу, — розповідає радника голови правління ПрАТ «Кременчукгаз» із питань обліку природного газу Світлана СКРИПНИЧЕНКО. — Відповідно до законодавства, до 20-го числа поточного місяця споживач повинен провести оплату за послуги, отримані в поточному місяці. Однак, останнім часом компанія недоотримує кошти. А це може безпосередньо відбитися на якості надання послуг!»

Газовики закликають споживачів вчасно оплачувати послугу газорозподілу.

### СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... 417 000 повідомлень про розшук ухиливтів зареєстрували в Україні з початку повномасштабного вторгнення рф.

У лідерах:

- Львівщина;
- Франківщина;
- Тернопільщина;
- Закарпаття.

Цифри станом на травень 2024-го.

До розшуку доходить не кожна справа про ухилення, тобто ця кількість не тотожна кількості людей, які морозяться від служби.



... у закладах освіти мають встановити об'єкти сонячної (вітрової) генерації та засоби зберігання енергії.

Цим самим заклади освіти мають забезпечити свою безперебійну роботу перед початком нового навчального року. Також усі заклади освіти мають провести інформаційну кампанію серед працівників та здобувачів освіти щодо раціонального споживання електроенергії.

Далі керівники закладів освіти мають відзвітувати перед міністерством про виконану роботу.



... податківці Полтавщини виявили понад 300 млн ймовірно «відмитих» доходів.

Фахівці склали 16 висновків досліджень з ознаками кримінальних правопорушень під час аналізу суб'єктів господарської діяльності щодо відмивання доходів. За результатами проведеної роботи 10 матеріалів з ознаками кримінальних правопорушень приєднали до кримінальних проваджень. Нагадаємо, торік на Полтавщині «відмили» майже півтора мільярда гривень.





# ЯК ШАХРАЇ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ФІШИНГ-АТАКИ ЧЕРЕЗ ДИТЯЧІ КОНКУРСИ В СОЦМЕРЕЖАХ

Що робити, щоб не стати їхньою жертвою

**Нова шахрайська схема шириться соціальними мережами. Аферисти винайшли новий спосіб заволодіти акаунтами користувачів телеграму, маскуючи свої наміри під невинне голосування в конкурсі. Через цю схему багато користувачів вже втратили доступ до своїх облікових записів. Як вона працює і як захистити себе від подібних атак, читайте далі**

«Танці» із шахраями: як одне посилання може коштувати вам тисячі

Останнім часом у соціальних мережах все частіше зустрічаються дописи, автори яких повідомляють про злам свого акаунту в телеграмі і просять не переходити за посиланням, які надходять начебто від їхнього імені.

Шахраї вигадали новий спосіб злодіяння в соціальних мережах, використовуючи дитячі конкурси як приманку. Вони вміло маніпулюють людськими емоціями, використовуючи образи дітей і почуття дружньої підтримки для досягнення своїх корисливих цілей.

Одна з місцевих мешканок стала жертвою цієї схеми обману. За її словами, вона отримала повідомлення з проханням проголосувати за учасника якогось конкурсу від знайомої. Після переходу за посиланням її акаунт у телеграмі було зламано. Зловмисники, отримавши доступ до її профілю, почали розсилати повідомлення її контактам. Вони просили перевести 7000 гривень, використовуючи довіру друзів жертви. Поки потерпіла звернулася до поліції та намагалася розв'язати проблему, одна з її знайомих уже встигла перерахувати кошти. Жінка пояснила, що була готова допомогти, знаючи, що чоловік подруги служить у ЗСУ.

Як це працює?

Фішинг (англ. Phishing) — це як риболовля, тільки в інтернеті. Шахраї «закидають гачок» у вигляді обманливого повідомлення або сайту, сподіваючись, що ви «клонете» і віддасте їм важливу інформацію.

Приманка. Ви отримуєте повідомлення від «друга»: «Привіт! Можеш підтримати доньку моїх друзів у танцювальному конкурсі? Потрібно лише проголосувати!»

Фальшивий сайт. У повідомленні є посилання на сайт конкурсу. Він може мати цілком правдоподібний вигляд, з фотографіями дітей та лічильником голосів. Але це лише декорація для справжньої пастки. Після переходу за посиланням користувач втрачає доступ до свого акаунту.

Крадіжка даних. Отримавши контроль над вашим акаунтом, злочинці діють швидко. Вони розсилають те саме повідомлення всім вашим контактам, створюючи ефект снігової кулі. А потім...

Використання інформації. Наступний крок — розсилка термінових прохань про фінансову допомогу від вашого імені. «Друзі, потрапив у біду, терміново потрібно 15 000 гривень!» І ваші довірливі контакти, не підозрюючи підступу, можуть відгукнутися на таке прохання.

Трохи невтішної статистики

За даними Генеральної прокуратури України (ГПУ), станом на 1 червня 2024 року 38 204 кримінальні провадження щодо шахрайства було відкрито в Україні за п'ять місяців поточного року. За даними Національного банку України, найпопулярнішими методами шахрайства з платіжними картками в Україні традиційно залишається соціальна інженерія та фішинг.

Лише за січень 2024 року в Полтавській області зареєстровано близько 583 звернень щодо шахрайства. Сума збитків від цих злочинів склала приблизно 8 мільйонів 140 тисяч гривень.

Анатомія обману, або Чому це працює

У цій схемі шахрайства злочинці демонструють неабияку майстерність психологічної маніпуляції. Розглянемо, які струни людської душі вони зачіпають, щоб досягти своєї мети.

Передусім вони експлуатують нашу довіру. Отримуючи повідомлення нібито від друга, ми автоматично знижуємо рівень підозрілості.

«Якщо просить друг, то це має бути безпечно», — думаємо ми, навіть не підозрюючи, що саме ця думка і є пасткою. Далі в хід іде потужна емоційна зброя — образ дитини. Хто ж залишиться байдужим до прохання підтримати юного танцюриста? Наше серце тане, а разом з ним і наша обережність.

Шахраї також майстерно створюють ілюзію масової участі.

«Усі вже проголосували, приєднуйся й ти!» — і ось ми вже відчуваємося частиною великої доброї справи. Хто ж захоче бути осторонь? Особливо підступним є прийом «простої дії».

«Усього один клік!» — запевняють нас. Не забувають злочинці і про відчуття терміновості. Конкурс от-от закінчиться, і це змушує нас діяти швидко, без роздумів.

Нарешті, вони грають на нашому бажанні бути хорошими друзями. Хто ж відмовить у такому простому проханні?

Цифровий кошмар: коли ваш телеграм стає зброєю шахраїв

Уявіть: ви щойно «підтримали дитину в конкурсі», а через годину ваші друзі засипають вас дзвінками. «Що сталося? Чому ти просиш гроші?» І тут ви розумієте — ваш акаунт зламано. Шахраї діють миттєво. Не встигли ви й оком кліпнути, як ваш профіль уже не ваш. Новий пароль, змінені налаштування безпеки — і ви опиняєтеся за бортом власного цифрового життя.

«Терміново потрібно 7 000 гривень!» — такі повідомлення летять вашим контактам.

І люди відгукуються. Адже прохання йде від «вас» — людини, якій вони довіряють. Відомі випадки, коли жертви втрачали десятки тисяч гривень за лічені години.

Але гроші — це ще не все. Ваше ім'я використовують для розсилки сумнівних пропозицій чи навіть образливих повідомлень. Колеги та партнери отримують дивні запити. Ваша репутація, яку ви роками будували, може похитнутися.

Уся історія листування — в руках зловмисників. Особисті розмови, робочі документи, можливо, навіть дані банківських карток — усе це тепер відкрита книга для шахраїв.

Повернути контроль над акаунтом — це не просто натиснути кнопку. Попереду виснажливі переговори зі службою підтримки, докази вашої особи, очікування. І все це — без гарантії успіху.

Цифровий щит, або Трохи уваги

У світі, де кожен клік може стати фатальним, знання — ваша найкраща зброя. Експерти з кібербезпеки та Національна поліція пропонують простий, але ефективний набір правил, які допоможуть вам залишатися на крок попереду шахраїв.

Ростислав Конюшенко радить: «Щоб уберегтися, завжди особисто телефонуйте люди-



ні, яка нібито просить допомоги, і перевіряйте інформацію безпосередньо, а не лише через соціальні мережі. Отримали тривожне повідомлення від друга? Не поспішайте діяти.

Зателефонуйте йому за номером, який ви особисто знаєте. Пам'ятайте: шахраї можуть змінити контактні дані на зламаній сторінці. Поставте запитання, відповідь на яке знаєте лише ви двоє. Це простий, але ефективний спосіб викрити самозванця. Зв'яжіться зі спільними знайомими. Якщо вони також отримали підозрілі прохання про допомогу, це явний сигнал тривоги.

Також Національна поліція наголошує: профілактика — найкращий захист. Ось ключові кроки.

Створіть пароль-головоломку. Мінімум 8 символів, літери, цифри, спецзнаки — і ваш акаунт стане міцним горішком для зловмисників. І пам'ятайте: один пароль — один акаунт!

Двофакторна аутентифікація — ваш цифровий охоронець. Увімкніть її всюди, де можливо. Додатковий код на телефон чи пошту — і ваш акаунт під подвійним захистом.

Будьте пильні з посиланнями. Навіть якщо вони від «друга».

У сучасному цифровому світі фішингові атаки стають все більш витонченими. Щоб захистити себе та свої дані, дотримуйтеся цих важливих порад.

Пильнуйте адресу відправника. Зверніть увагу на дрібні помилки в email-адресах. Шахраї часто використовують схожі, але неправильні адреси, наприклад «bank.com» замість «bank.com».

Обережно з вкладеннями. Не відкривайте підозрілі файли, особливо з розширеннями .exe, .scr або .zip, від невідомих відправників.

Не піддавайтесь на urgency. Фішери люблять створювати відчуття терміновості, щоб ви діяли необачно. Не поспішайте, подумайте.

Перевіряйте URL-адреси. Наведіть курсор на посилання, щоб побачити справжню адресу. Переконайтеся, що вона починається з «https://».

Бережіть особисту інформацію.

Пам'ятайте, що легітимні організації рідко запитують конфіденційні дані через email.

ШІ на службі у шахраїв

Марина отримала повідомлення від нібито знайомої Ольги Ш. з проханням проголосувати в конкурсі. Не зумівши пригадати цю особу, Марина провела власне розслідування.

Спроба зв'язатися за номером телефону, який був у контактах, виявилася безуспішною. Зворотний пошук по фотографіях із профілю Ольги Ш. в телеграмі не дав результатів. Сервіс TinEye, перевірявши понад 68,3 мільярда зображень, також не знайшов жодного збігу.

Ключовим виявився аналіз за допомогою сервісу IS IT AI. Він з високою ймовірністю визначив, що всі три фотографії з профілю були згенеровані штучним інтелектом.

Цей випадок демонструє нову тактику шахраїв, які використовують ШІ для створення фейкових профілів. Користувачам соціальних мереж рекомендується бути пильними та перевіряти достовірність контактів, особливо при отриманні незвичиних прохань.

Катерина Іонова, фактчекерка VoxCheck, звертає увагу на характерні ознаки зображень, створених штучним інтелектом. За її словами, такі світлини можуть містити неточності через обмеження потужності ШІ-інструментів. Серед типових недоліків — розмиті обличчя, неприродно глянцева шкіра, аномалії з кінцівками, викривлені символи (наприклад, неправильні прапори), неприродний фон та дивні пози людей.

Однак фактчекерка наголошує, що часто відрізнити справжній знімок від ШІ-генерації буває складно. У таких випадках вона рекомендує використовувати спеціалізовані інструменти: Hive Moderation — аналізує як текст, так і зображення, визначаючи ймовірність їх створення за допомогою ШІ у відсотках, AI or Not — працює за аналогічним принципом із зображеннями й аудіофайлами.

Не стати жертвою: пильний і блокуй

Якщо ви стали жертвою такого шахрайства, насамперед зверніться до поліції. Зателефонуйте за номером 102 або подайте електронне звернення на сайті кіберполіції. Надайте правоохоронцям максимум інформації: скріншоти сторінок шахраїв, дані про перекази коштів тощо.

Якщо гроші були переведені онлайн, зверніться до служби підтримки платіжної системи. Є шанс, що гаманець шахрая заблокують. У разі несанкціонованого списання з банківської картки негайно зателефонуйте до банку і заблокуйте її.

При зламі акаунту в телеграмі:

- увійдіть у застосунок на комп'ютері;
- у налаштуваннях знайдіть «Активні сесії» або «Пристрої»;
- завершіть усі підозрілі сеанси;
- активуйте двофакторну аутентифікацію.

Якщо це не допомогло, заблокуйте SIM-карту і відновіть номер на новій. Пам'ятайте: шахраї можуть використовувати ваші дані для створення баз даних, крадіжки коштів, виманювання грошей у ваших контактів або підrobки документів. Будьте пильні та не переходьте за підозрілими посиланнями.

Ростислав Конюшенко також нагадав про важливу ініціативу Кіберполіції: «Хочу звернути увагу на проєкт «Брама», який спрямований на протидію різним шахрайським схемам. Цей проєкт збирає та блокує різноманітні шкідливі посилання, запобігаючи доступу користувачів до небезпечної інформації. Крім того, в рамках проєкту блокуються шахрайські акаунти та ті, що поширюють дезінформацію про наших військовослужбовців, уряд та державу в цілому».

Ці прості правила можуть здатися очевидними, але саме вони стоять між вами та цифровими шахраями. У світі, де інформація — це валюта, ваша обережність — найцінніший актив. Пам'ятайте: у цифровому світі краще бути параноїком, ніж жертвою. Будьте на крок попереду шахраїв, і ваше онлайн-життя залишиться безпечним і комфортним.

Ольга ТАРАНТИНА



# ЯК БОРОТИСЯ З ДРОТЯНИКОМ

Дієві методи, які допоможуть прогнати шкідника назавжди

**Появу дротяника на ділянці важко сплутати з чим-небудь ще. Цей шкідник підточує бульби і пагони рослин, а дістати його не просто, адже він може зариватися в землю на глибину кілька метрів. Але навіть із такою напастю можна боротися**



## Пастки проти дротяників

Дротяники охоче «ведуться» на всілякі пастки. Візьміть старі (зіпсовані) картоплини і замочіть їх у будь-якому інсектициді на 24 години. Потім закопайте в землю в місцях скупчення дротяників і відзначте ці місця паличками. Через два дні зберіть картоплини, в які заповз дротяник, і знищіть їх.

Покладіть у непотрібну скляну банку місткістю до 0,5 л шматочки картоплі або моркви і закопайте, залишивши горлечко на рівні землі. У таку імпровізовану пастку потраплятимуть і личинки, і дорослі особини.

Також можна нанизувати на дріт шматки картоплі, буряка і моркви. Навесні перед посадкою овочів закопайте такий «шашлик» у землю на глибину 10 см по всій довжині грядки. Через 2-3 дні ви отримаєте чудові ласощі для курей, що складаються з личинок і овочів.

## Біологічні та хімічні препарати

Існує чимало методів боротьби на так званій «біологічній» основі, без застосування хімікатів. Наприклад:

- мелена яєчна шкаралупа - один із найуніверсальніших і найбюджетніших засобів від дротяників. Розкладайте її по всій території ділянки протягом сезону, і дротяники обходять культури стороною;
- протравіть лунки перед посадкою. Використовуйте 500 г настоянки кропиви на 10 л води або 200 г настоянки кульбаби на 10 л води. Такої кількості вистачить на обробку 20 лунок під картоплю. Проводьте обробку кожні 2-3 дні протягом тижня;
- зменшуйте кислотність ґрунту. Під час перекопування і розпушування ґрунту вносьте вапно, крейду або попел, а раз на кілька років використовуйте доломітове борошно;
- поливайте рослини розчином марганцівки під корінь. Досить слабкого розчину - 2-4 г на 10 л води, в одну лунку вносьте не більше 200-300 мл.

## Профілактичні заходи боротьби

Уникнути появи дротяника на ділянці простіше, ніж боротися з його великою популяцією. Для цього потрібно застосувати низку профілактичних заходів:

- дотримуйтеся сівозміни - при посадці картоплі це особливо важливо. Часто під неї відводять певну ділянку землі і висаджують там картоплю з року в рік, дивуючись постійному неврожаю;
- прибирайте коренеплоди вчасно і не залишайте їх на зиму - усунувши джерело їжі і тепла, ви позбавите дротяників комфортної зимівлі;
- знижуйте кислотність ґрунту - визначити, що ґрунт став сильнокислим, можна за рослинами-індикаторами, які ростуть на ділянці, наприклад, такими, як хвощ польовий, щавель і подорожник;
- залучайте на ділянку ворогів дротяників і жука-ковалика. Насамперед це птахи. Особливо люблять дротяника шпаки, ворони, дрозди, горлиці, граки, плиски і синиці;
- знищуйте бур'яни. Лопухи та пирий - це готовий «дім» для личинок жука-ковалика. Тому їх потрібно знищувати насамперед, так само як і будь-які інші бур'яни.

## Що відлякує дротяника

Жуків-коваликів і дротяників відлякують такі культури:

- гірчиця, суріпиця, ріпак, гречка, шпинат і буркун;
- бобові культури саджайте поруч із картоплею;
- жоржини - сусідства з цими квітами не витримає і пирий.

## СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

### ХОЛОДНИЙ КРЕМ-СУП ІЗ КАБАЧКІВ

#### Складові:

- цукіні або кабачки - 700 г
- ріпчаста цибуля - 2 шт.
- часник - 3 зубочки
- рослинна олія - 2 ст. л.
- бульйон або вода - 1 л
- сіль - 2/3 ч. л.
- перець мелений - 1/2 ч. л.
- італійські трави - 1 ч. л.
- вершки (33%) - 100 мл.



Кабачки наріжте шматочками середнього розміру, цибулю - четвертинками кілець. Часник подрібніть ножем.

Молоді овочі з тонкою шкіркою можна чистити.

У сковороді розігрійте олію на середньому вогні. Обсмажте цибулю до м'якості та легкої рум'яності. Закиньте часник і помішуйте ще пів хвилини-хвилину.

Додайте кабачки та готуйте все разом ще 4-5 хвилин.

Залийте овочі гарячим бульйоном. Додайте італійські трави, сіль та перець. Доведіть до кипіння та варіть на помірному вогні приблизно 15 хвилин.

Зніміть суп із вогню і збийте за допомогою блендера разом із теплими вершками. Охолоджуйте півтори-дві години.

### МАЛОСОЛЬНІ ОГІРКИ В ПАКЕТІ

#### Складові:

- огірки - 1 кг
- часник - 3-4 зубочки
- чорний перець - за смаком
- кріп - 1 пучок
- сіль - 1 ст. л.
- цукор - 1 ч. л.



Огірочки краще брати свіжо-зібрані, невеликі і з пухирцями. Саме такі залишаються пружними та хрусткими після засолювання. Їх треба добре помити. Якщо огірки зірвані давно, підв'яли, помістіть їх у таз із водою на 2-3 години, це допоможе повернути пружність. У всіх огірків відрізаємо кінчики з обох боків.

Часник роздавлюємо ножем і рубаємо на дрібні шматочки. Кріп ріжемо довільно. Можна покласти навіть цілі гілочки.

Поміщаємо всі інгредієнти у поліетиленовий пакет. Солимо, перчимо, солодимо. Зав'язуємо пакет і, струсивши його, перемішуємо його вміст.

Після цього пакет вирушає в холодильник на дві години, якщо ви клали цілі овочі. Якщо різали шматочками, то вистачить і півгодини. Періодично струшуйте пакет, щоб краще розподілялася сіль.

Після закінчення зазначеного часу можна діставати їх і їсти!

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

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

Саме таке повідомлення Ви можете отримати у випадку Вашої перемоги в Акції:

## СТАНЬТЕ ВЛАСНИКОМ ДІЛЯНКИ З БУДИНКОМ

АБО до **370 000** ГРИВЕНЬ!

**Для цього:**

1. Поміняйте літери місцями, щоб вийшли слова.
2. З виділених літер складіть ключове слово.
3. Повідомте нам своє ключове слово та отримайте свій Приз!

УЧАДА  
ТЯЩАС  
ЗИРП  
ДІРАСТЬ  
СІХМ

КЛЮЧОВЕ СЛОВО:  
1 2 3 4 5

Негайно телефонуйте за БЕЗКОШТОВНИМ номером телефону та повідомте ключове слово, щоб дізнатись, як отримати свій Приз!

## 0 800 30-02-08

Обов'язково назвіть ПРИЗОВИЙ КОД — **31831**

Дзвінки БЕЗКОШТОВНІ з мобільних і стаціонарних телефонів у межах України (з 8:00 до 20:00 БЕЗ ВИХІДНИХ). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ.

## АМЕДА ГРУП

### ЗАКУПІВЛЯ МЕДУ ОПТОМ

(050) 63-68-017  
(098) 71-97-199

## ВОРОТА ХВІРТКИ ПАРКАНИ

(цемент М-500)

- Забір
- Виготовлення
- Доставка та установка

СИПКІ МАТЕРІАЛИ

097-240-76-03

## УТЕПЛЕННЯ КВАРТИР та БУДИНКІВ

### ПОКРІВЛЯ ДАХІВ

Альпіналь

## 067-700-85-85

\* У випадку Вашої перемоги згідно з офіційними правилами Акції. ТОВ "МЕЙЛ-МАРКЕТ" є Організатором маркетингової Акції «Золотий Фонд». Загальна вартість призів складає 2 267 000 грн. Акція проводиться на всій території України, окрім тимчасово окупованих територій, у період з 28.12.2023 по 31.12.2024 року включно. В Акції мають право брати участь виключно повнолітні громадяни України, які зробили та оплатили замовлення товарів із Пропозицій Організатора. Повна версія офіційних правил на сайті: [www.rodynna.com](http://www.rodynna.com)



## КВІТИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ГАРНО СПАТИ

Якщо обрати правильні квіти для спальні, можна не лише очистити повітря в приміщенні, але й значно покращити сон

### Лаванда

Вважається однією з найпопулярніших для покращення сну та заспокоєння. Вважається, що лаванда допомагає в лікуванні безсоння, усуває тривожні стани. Коли ми вдихаємо аромат цієї рослини, то відчуваємо спокій та розслаблення.

### Алое

Допомагає в детоксикації організму, прибирає з мийних засобів шкідливі хімічні речовини, а також очищує повітря в будь-якому приміщенні. Цікавий факт, якщо у будинку високий рівень забруднення, то алое вкриється коричневими плямами.

### Англійський плющ

Найкраще всмоктує часточки формальдегіду з повітря. А ще він не потребує особливого догляду, тому його легко вирощувати. Англійський плющ з легкістю витримує зміни температури, може зростати у затінку.



### Золотавий епіпремніум

Забезпечує спокійний та довгий нічний відпочинок. Епіпремніум росте красивим каскадом, а тому додатково створює цікавий інтер'єр у спальній кімнаті.

### Сансевієрія

Ця рослина не лише ефективно очищає повітря, але й допомагає збагатити його киснем. Вона навіть увійшла до переліку NASA і є однією з 12 найкращих природних очищувачів повітря.

### Гарденія жасминоподібна

Її ще часто називають природною «снодійною» таблеткою. Згідно з результатами деяких наукових досліджень, аромат цієї рослини дає такий же ефект, як валіум. Цей препарат-нейротрансмітер використовується для заспокоєння і сповільнення нервових реакцій.

## ПЕРЕВАГИ КАВУНА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Кавуни мають низку переваг для здоров'я: запобігають високому тиску, раку, діабету, серцевим хворобам, інфаркту, нирковим розладам



Властивості кавуна залежать від його сорту та зрілості. Бета-каротин та лікопен зазвичай доступні у великій кількості, коли кавун уже зрілий. Не бійтесь їсти кавуну: у ній є кілька поживних речовин.

✓ У кавунах є багато вітаміну С, кальцію, магнію, харчових волокон, білка і калію. У них також є вітамін А, В6, тіамін, широкий асортимент каротиноїдів і фітотриєнтів.

✓ Кавуни містять багато калію, він допомагає ниркам виводити токсичні речовини.

✓ Зменшують концентрацію сечової кислоти в крові, тим самим зменшуючи шанси пошкодження нирок.

✓ Кавуни також викликають сечовипускання, яке допомагає очищувати нирки.

✓ Антиоксиданти в цих смаколіках знижують ознаки передчасного старіння, наприклад, зморшок та вікових плям на шкірі.

✓ Кавуни ефективні у зниженні температури тіла й артеріального тиску.

✓ Велика кількість води у кавунах стимулює вивільнення додаткової рідини у формі поту, що охолоджує тіло.

✓ Кількість калію та магнію у кавунах дуже корисна для зниження кров'яного тиску, стимулюючи кровообіг та знижуючи навантаження на серцево-судинну систему.

✓ Каротиноїди запобігають затвердінню стінок вен і артерій, тим самим допомагаючи знизити

артеріальний тиск і шанси на згортання крові, інсульт, інфаркти та атеросклероз.

✓ У кавунах багато лікопену – пігменту з групи каротиноїдів і могутнього антиоксиданту.

✓ Доведено, що для людей із високим показником лікопену в крові ризик серцево-судинних захворювань та деяких видів раку знижується.

✓ Лікопен знижує ризики раку простати, грудей, легень, товстої кишки та ендометрію.

✓ У людей із діабетом – особливий режим харчування, тому буває відчуття неповної ситості. Допомогти у цьому може кавун.

✓ Вітаміни та мінерали в кавуні на кшталт калію та магнію певним чином діють як інсулін, допомагаючи знизити рівень цукру в крові.

✓ Лікопен у кавунах покращує функціонування серця.

✓ Бета-каротин, антиоксидант із антивіковими властивостями, зберігає ваше серце молодим і запобігає віковим проблемам із серцем. А також знижує рівень холестерину та береже здоров'я серця від багатьох небезпечних станів.

✓ Не хвилюйтесь за здоров'я очей та макулодистрофію, якщо їсте багато кавунів. Завдяки бета-каротину, вітаміну С, лютеїну і зеаксантину ваші очі добре захищені.

✓ Аргінін у кавунах важливий у лікуванні еректильної дисфункції, стимулює лібідо та знижує фригідність.

## ЯК ПРАВИЛЬНО ПРИЙМАТИ ВІТАМІНИ

### Вітаміни та мінерали, які краще приймати зранку

Це ті вітаміни та мінерали, які мають ефект, подібний каві чи чаю — вітаміни групи В, К, С, магній, цинк, трат або малат, йод, омега-3, залізо.

### Коли приймати вітамін D

Вітамін слід приймати в першій половині дня (зранку чи в обід), оскільки він збуджує нервову систему та може викликати безсоння.

### Коли краще приймати йод

Йод не здатний накопичуватися в організмі, тому, якщо призначив лікар, його краще приймати щоденно. Оскільки ця добавка додає енергії, краще приймати її вдень.

### Як приймати водорозчинні вітаміни

До водорозчинних вітамінів належать, наприклад, вітамін С та велика кількість вітамінів групи В. Запивати ці вітаміни потрібно значною кількістю води.

Водорозчинні вітаміни не накопичуються в організмі, тому їх потрібно приймати щоденно. Їх можна вживати як із їжею, так і без неї.

Вітамін С затримується в організмі лише на декілька годин, тому добову дозу можна поділити на декілька разів.

Вітаміни групи В вкрай важливі для забезпечення організму енергією, тому пити їх потрібно зранку, за сніданком, що допоможе залишитися бадьорим цілий день

### Як приймати жиророзчинні вітаміни

Жиророзчинні вітаміни — це вітаміни груп А, К, Е та D. Вони накопичуються в печінці, приймати їх слід із їжею, багатою на корисні жири, так вони краще засвоюються.

Жиророзчинні вітаміни потрібні організму в невеликих дозах, якщо дозу перевищити, це може завдати шкоди організму та викликати токсичні реакції. Ці вітаміни не руйнуються під час приготування їжі, тому, якщо правильно харчуватися, додатково їх можна і не вживати

Токоферол краще приймати зранку, кальциферол — під час обіду разом із вітаміном К, кальцієм та аскорбіновою кислотою.



### Коли та як краще приймати залізо

Залізо краще приймати натщесерце, запиваючи водою або соком цитрусових. Саме так воно найкраще засвоюється — разом із вітаміном С. Якщо препарат викликає нудоту, можна приймати його після їжі, але в жодному разі не з кальцієм. Так само не потрібно вживати залізо разом із продуктами, які містять кальцій. Одночасне приймання заліза та кальцію заважає засвоєнню цих елементів. Так само знижується абсорбція заліза, якщо приймати його з чаєм чи кавою.

Важливо приймати добавки, що містять залізо, лише за призначенням лікаря. Те саме стосується й вітаміну А. Надлишок вітаміну А може призвести до серйозних проблем зі здоров'ям, під час вагітності — до вад розвитку, у курців велика кількість вітаміну А збільшує ризик виникнення раку легень.

### Які препарати слід приймати окремо

Для кращого засвоєння та зниження ризику побічних ефектів кальцій, цинк та магній краще споживати окремо. Для кращого їх засвоєння та зниження ризику побічних ефектів варто вживати їх разом із їжею — під час різних прийомів їжі або перекусів.

Цинк краще приймати вранці чи вдень, кальцій — під час вечері, магній — разом із вечерею, оскільки він заспокоює.

Не варто комбінувати препарати окремих мінералів разом із мультикомплексними добавками та вітамінами-оксидантами.

Колаген та амінокислоти краще пити на голодний шлунок, оскільки так вони краще засвоюються.

Важливо знати та пам'ятати, які вітаміни та мінерали не можна вживати разом. Також бути обачливим, якщо крім вітамінів та мінералів потрібно приймати ліки. Адже деякі препарати можуть пригнічувати дію медичних препаратів або збільшувати їхню токсичність. Тому при зверненні до лікаря варто обов'язково проінформувати його про всі застосовані медикаменти та добавки.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

## ЩО ЛІКУЄ ЛІКАР-ВЕРТЕБРОЛОГ?

Лікар-вертеболог займається лікуванням захворювань, пов'язаних з функцією міжхребцевих дисків, міжхребцевих суглобів, навколишніх нервових волокон і м'язів спини. Як правило, вертебрологію вивчають уже дипломовані лікарі-неврологи, рефлексотерапевти та ортопеди, як підвищення кваліфікації та доповнення до основної спеціальності. До вертебролога звертаються пацієнти, маючи такі порушення:

- викривлення хребта.
- реабілітація після оперативного втручання, пов'язаного з хребтом.
- стани після травм хребта.
- звуження хребтного каналу.
- грижі та протрузії міжхребцевих дисків.
- вертеброгенний біль у різних відділах хребта (цервікалія — біль у шийному відділі, торакалія — у грудному, люмбалгія — у попереково-крижовому);
- міозит, фіброміалгія.

- остеохондроз, спондилоз, спонділоартроз та інші дегенеративно-дистрофічні захворювання хребта.
- артрити, артрози, різноманітні прояви болю у суглобах.
- та багато чого іншого...

Вертеболог також може лікувати вторинні прояви захворювань хребта — оніміння рук і ніг, головний біль, запаморочення, шум у вухах та ще багато станів з порушеннями функцій вегетативної нервової системи, оскільки це може бути і є симптомами та наслідками ущемлених нервових корінців.

Скористайтесь своїм шансом, якщо Вам потрібна кваліфікована точка зору лікаря та дієве лікування.

<http://spinanebolit.com.ua>

Лікар-вертеболог Владимирів Роман Романович проводить прийом за адресою: м. Кременчук, вул. Лікаря Богасівського 13-А. Попередній запис за телефонами: (073) 431-31-03, (066) 431-31-03



Ваш лікар – Владимирів Роман Романович

ЛІЦ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



ЩО ПОЧИТАТИ ПІДЛІТКАМ ВЛІТКУ

Шість чудових і сучасних книжок від українських авторів

Тетяна Рубан «Тимчасово переселені»

Війна для Валі почалася зі страху, який вдерся у життя всієї країни. Мама знайшла для неї тимчасовий прихисток в Італії. Дівчинка перебуває в мирній, сонячній та чужій країні, але душею щосили рветься додому. Так само себе почувають Давид і Влад, навіть заняття спортом не відволікають їх від того, що відбувається вдома. Троє підлітків об'єднуються навколо спільного болю. Разом вони допомагають сортувати гуманітарну допомогу для України, починають дружити, навчаючись довіряти один одному. Книга вийшла друком нещодавно, але вже встигла завойовувати симпатію читачів, бо розповідає справжню і повнену любові історію.

Олена Рижко «Ужалений зрадою»

У Дена складний період: у компанії він втратив літерство, зіткнувся зі зрадою коханої дівчини та найкращого друга, зламав щелепу, а на додачу - трабли з батьками і море незрозумілих ситуацій, про які потрібно розповісти психологу. Так, у нього є друзі й однокласники, але хіба з ними можна про все говорити? Особливо про те, що його шантажують. Блукаючи в самотності, він пише мейл, у якому ділиться своїми думками і відправляє його за неіснуючою адресою. Але несподівано отримує відповідь, і в нього з'являється новий друг - Ті, який має багачко своїх секретів. Деякі з них стануть для Дена справжнім випробуванням. Інтригу авторка тримає до останнього, тому книга читається буквально на одному диханні.

Маруся Щербина «Яра»

Ярина разом із маленькою сестричкою і батьками змушені покинути рідний дім, вони переїжджають до іншого міста. Бабуся залишилася в окупації, тато став на захист Батьківщини, незнайоме місто, і жодного друга поряд. Зміни, які неочікувано увірвалися в життя Яри. А серед спогадів - постріли, палаючі автомобілі, зруйновані будинки. В сімнадцять років її звичний світ зник, залишилася невідомість. Прониклива історія дівчинки, яка танцюючи знаходить у собі сили жити далі і завдяки людям поряд вчиться вірити в себе. Глибина сюжету вражає та залишає після прочитання незабутні враження для кожного читача.

Віоліна Ситнік «Лалі»

Три роки тому Лалі разом зі своєю сім'єю переїхала до Хмельницького, залишивши рідний дім у Сакартвело. Друзів у неї немає, а однокласники цькують, називаючи образливим прізвиськом Чурчхела. Лалі обожнює малювати і мріє стати художницею, але мама категорично проти такої несерйозної професії. Та ще й найкращий хлопець школи, в якого вона таємно закохана, взагалі її не помічає. От що робити, коли здається, що проти тебе увесь світ? Ця історія про пошук друзів, дорослішання, перше кохання, стосунки з батьками, життєвий досвід, який кожен здобуває по-своєму, бажання бути собою і шлях до своєї мети. Авторка майстерно розкрила важливі теми, які допоможуть юним читачам зрозуміти себе та світ навколо.

Галина Манів «Викрадач почуттів»

Кость, Ксеня, Богдан, Ден, Гнат - підлітки, яких об'єднує дружба і бажання допомогти старшому брату Костю. Захищаючи країну та отримавши поранення, Тарас повернувся додому на лікування. Дізнавшись причину хвороби брата, Кость спробує його врятувати. Задля цього друзі вирушають у далеку і небезпечну мандрівку. В трясовині Болю, у пустелі Самоти та по той бік уяви друзі дізнаються багато нового й незвичного. У подорожі вони неабияк підтримують один одного, пройдуть перевірку на щирість, і найважче - зазирнуть углиб себе, побачивши себе справжніх. Інакше досягти їхньої мети неможливо. Фентезійна історія, у якій незалежно від читацьких уподобань кожен підліток знайде для себе важливе і цікаве.

Ольга Купріян «Мирослава та інші з нашого двору»

Перші сторінки миттєво занурюють читачів у сонячний світ дитинства і літніх канікул. Головний герой повісті - Микита, йому 10 років, він щирий та емоційний. Мирослава - найкраща подруга Микити. Вони друзять, шукають пригод, вчать заробляти свої перші гроші та завжди підтримують одне одного. Правдива і цікава історія дружби, дорослішання та маленьких радощів. У ній авторка майстерно описала світ очима дітей, який тісно поєднується з реалістичним життям дорослих. Варто зазначити, що в книзі дуже багато душевного тепла та правильних моральних цінностей, які авторка описала для дітей у цікавий і зрозумілий спосіб.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

22 ЛИПНЯ. 17 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 22.04 МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ

Третя чверть. Спадаючий Місяць. Постарайтеся скерувати свою енергію в творче русло: не слід обмежувати себе в отриманні нових вражень. Вбирайте інформацію, діліться досвідом, спілкуйтеся.

23 ЛИПНЯ. 18 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 22.23 МІСЯЦЬ У РИБАХ (16.26)

Спадаючий Місяць. Будьте уважні до подій цього дня, оскільки вони є дзеркальним відображенням вашого ставлення до життя і до світу. Надайте підтримку тим, хто її потребує.

24 ЛИПНЯ. 19 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 22.39 МІСЯЦЬ У РИБАХ

Спадаючий Місяць. Відкладіть усі важливі справи, якими б не відкладними вони вам не здавалися. Побудьте наодинці з собою. Краще, чим можна зайнятися, - рутинні справи.

25 ЛИПНЯ. 20 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 22.54 МІСЯЦЬ У ОВНІ (20.34)

Спадаючий Місяць. Практичні зусилля не дадуть особливих результатів. Але почату справу не кидайте і обов'язково доведіть до кінця. Перевантаження сьогодні протипоказані.

26 ЛИПНЯ. 21 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.08 МІСЯЦЬ У ОВНІ

Спадаючий Місяць. Активний, творчий день, пов'язаний зі змінами, перемогою, тріумфом, із силою і рухом. Сьогодні ви можете проявити рішучість у своїх діях, добре розлучатися з шкідливими звичками.

27 ЛИПНЯ. 22 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.24 МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ (20.25)

Спадаючий Місяць. Жодних планів сьогодні краще не будувати, а слідувати за своїми бажаннями, інтуїцією, розумно коригувати все, що відбувається, орієнтуючись на те, що виходить найкраще.

28 ЛИПНЯ. 23 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.43 МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

Третя чверть наст. о 05.53. Критичний день, один із найскладніших у місяці. Обмежте спілкування, контролюйте емоції. Остерігайтеся непорозумін з боку керівництва.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 22 ДО 28 ЛИПНЯ

ОВЕН

Можливі непорозуміння з колегами, але допомога старих друзів допоможе вирішити всі протиріччя. Не забувайте, що час - гроші. Егоїзм зараз недопустимий.



ТЕЛЕЦЬ

Менше нових починань, ваш час ще не настав. Підтримка вам забезпечена і на роботі, і вдома. Аналізуйте свої почуття з приводу тих, хто поряд.



БЛИЗНЮКИ

Відносини з керівництвом складаються непрості. Намагайтеся проявити все своє уміння спілкуватися, не загострюючи суперечності, покличте на допомогу свої розум і кмітливість.



РАК

Ніяких скороспішних рішень! Трохи пізніше ситуація стане вирішуваною. З боку близьких ви можете відчути деякий тиск.



ЛЕВ

Ви зайняті роботою, що зміцнить ваше становище. На ваші плечі може звалитися вантаж відповідальності. Не спокушайтеся успіхами і правильно розподіляйте сили.



ДІВА

У цей період вам потрібно напружити всі душевні сили, оскільки доведеться боротися за свої інтереси і захищати інтереси свого оточення. Ваша розсудливість утримає від необдуманих вчинків.



ТЕРЕЗИ

Цього тижня буде складно обходити гострі кути у відносинах із колегами і рідними. Але завдяки вашій здатності йти на поступки станете переможцем.



СКОРПІОН

Завжди пам'ятайте про відчуття міри. Краще відступити, ніж лізти напролом. Можуть підвести друзі. Не нехуйте прогулянки на свіжому повітрі.



СТРІЛЕЦЬ

Коло ваших друзів розширюється. Настає бурхливий емоційний період. У суперечці народжується істина - саме її ви і шукатимете.



КОЗЕРІГ

Вам належить розриватися між домом і роботою. Без чіткого планування буде важко все встигнути. Не забувайте про фізичну активність.



ВОДОЛІЙ

Ви відомі своїм прагненням волі. Ви значитеся, чого ви хочете насправді. Зараз вам краще триматися подалі від начальства.



РИБИ

Обставини, що раптово змінилися, примусять вас вирішувати складні питання, діяти рішуче і без зволікань. У грошових витратах будьте скромніші і не беріть у борг. Уникайте стресів.



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 підписано до друку 17.07.2024р.  
Замовлення № 13128  
Загальний наклад 12 000 прим.  
(за передплатою 5 200 прим.)  
Віддруковано у видавництві 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.  
Ідентифікатор: R30-03944  
Засновник - ПП С.В. Кулясов  
Видавець - ПП «Видавничий дім  
«Приватна газета»

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

ПЕРЕДПЛАТНИЙ  
ІНДЕКС  
01600



## ЗАПИТАЙ СВЯЩЕННИКА

На запитання читачів відповідають священники ПЦУ

**– Важко чи не щонаочі прокидається від сирен. Як опанувати свої емоції?**

– Вам важливо відчувати, що перебуваєте під Божим захистом, адже без волі Господа жодна волосина не впаде з голови людської. Священники радять, крім вечірніх молитов, читати 90 Псалом. А ще — перед сном обкурювати кімнату ладаном.

**– Чи можна вишивати на великій святі?**

– Церква — не інституція заборон, і віра — це не обмеження, а свобода! Лиш ангели і людина з-поміж усього Божого творіння наділені даром свободи, аби вільно використовувати свої можливості, спрямовуючи їх до блага.

«Все мені дозволено, та не все корисне; все мені дозволено, та ніщо не повинне володіти мною», — так писав про християнську свободу та відповідальність за свій вибір апостол Павло (1 Кор. 6:12). Отож свобода передбачає вільний вибір і спрямування до добра й досконалості, джерело яких — Бог-Творець. Про це нам найперше треба пам'ятати перед будь-яким своїм вибором.

Якщо йдеться про вибір між вишиванням і відзначенням церковного свята, спитаймо себе: чи вишивання саме по собі здатне спотворити велич релігійного свята? Ні. А чи вишивання як рід заняття — це гріх? Також ні.

Чи можна тоді в один день поєднати і святкування, й вишивання? Можна. Але важливі пріоритети: чи людина спершу вшанує свято, тобто знайде час для молитви та спілкування з Богом — а потім займеться власною справою (наприклад, вишиванням), а чи своє заняття виявиться для неї важливішим, і вона зневажить церковне свято, «посуне» Бога?

Маємо розуміти: вшанування християнських свят аж ніяк не зводиться до неробства, бездіяльності, марнування часу. Для добрих, корисних, богоугодних справ немає «вихідних». Згадаймо епізод із Євангелія, коли Господь Ісус Христос у суботу — святий для юдеїв день — прийшов до синагоги, де побачив чоловіка, в якого всохла рука.

Книжники й фарисеї «стежили за Ним, чи не зцілить його в суботу, щоб звинуватити Його. Він же говорить чоловікові, котрий мав усохлу руку: стань посередині. А їм говорить: чи годиться в суботу добро робити чи зло робити — душу спасти чи загубити? Вони ж мовчали. І, глянувши на них з гнівом, засмучений закам'янілістю сердець їхніх, каже чоловікові: простягни руку твою. Він простягнув, і стала рука його здорова, як друга» (Мк. 3:2—5).

Тож робимо висновок: потрібно шанувувати церковні свята і дні пам'яті святих, але це не значить, що більше нічого робити в той день не можна. Насправді можна, і навіть потрібно, творити в такий день корисні й добрі справи.

Рукоділья — гарний порятунок від неробства й ліні, які святі отці називають небезпечним гріхом; до того ж це гарна терапія для психічного здоров'я, це творення краси, це мистецтво. Тож відходьте від надуманих старих забобонів і слідуєте Священному Писанню, яке повчає: «Отже, чи ви їсте, чи п'єте, чи щось інше робите, все робіть на славу Богу» (1 Кор. 10:31), кажуть у ПЦУ.

## «ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

**“ Я – учасник бойових дій та маю інвалідність внаслідок війни. Чи буде при виплаті до Дня Незалежності України враховано обидва ці статуси та підсумовано виплати? ”**

– Разова грошова виплата до Дня Незалежності України надається відповідно до того статусу, який ветеран має станом на 24 серпня поточного року.

Належність до категорії (учасник бойових дій та особа з інвалідністю внаслідок війни) визначається відповідним посвідченням.

Особам, які мають право на отримання кількох посвідчень згідно із Законом України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», видається одне – за їхнім вибором. Під час вручення нового посвідчення видане раніше вилучається для подальшого зберігання органом, який ухвалив рішення про встановлення іншого статусу та видачу нового посвідчення (постанова Кабінету Міністрів України від 12.05.1994 № 302 «Про порядок видачі посвідчень і нагрудних знаків ветеранів війни»).

Тобто діючий статус, який дає право на виплату, один. Відповідно до нього й надається разова грошова виплата. Якщо ви надавали територіальному управлінню Пенсійного фонду України посвідчення особи з інвалідністю внаслідок війни, то виплату буде проведено в розмірі, встановленому для такої категорії ветеранів війни.

**“ Яка тривалість робочого часу і відпочинку під час воєнного стану в Україні? ”**

– Нормальна тривалість робочого часу може бути збільшена до 60 годин на тиждень на об'єктах критичної інфраструктури із пропорційним збільшенням зарплати.

До 40 годин на тиждень – скорочений робочий час, передбачений для працівників із скороченим робочим днем на об'єктах критичної інфраструктури із пропорційним збільшенням зарплати.

Роботодавець визначає час початку й закінчення щоденної роботи (зміни).

Якщо раніше працівники мали відпочивати щонайменше 42 год. поспіль щотижня, то на період воєнного стану вихідні можуть зменшити до 24 год.

Під час воєнного стану в Україні додатково скасовуються: заборона роботи у вихідні дні; скорочений робочий день напередодні святкових, неробочих і вихідних днів; перенесення вихідного дня, якщо святковий або неробочий день збігається з вихідним днем; обмеження для понадурочних робіт.

**“ Чи має право батько двох дітей віком до 15 років, дружина якого знаходиться у відпустці до догляду за дитиною до трьох років, на компенсацію соціальної відпустки при звільненні? ”**

– Так має право, оскільки стаття 19 Закону України «Про відпустки» від 15.11.1996 № 504/96-ВР не містить норм, що забороняють надання додаткової оплачуваної відпустки одному з батьків дітей віком до 15 років, коли інший

знаходиться у відпустці по догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку.

Це стосується також і права на виплату компенсації батькові за всі не використані дні такої відпустки у разі звільнення за умови, що мати не скористалась таким правом.

**“ У чому різниця між «знятим» та «виключеним» з обліку? ”**

– Важливо не плутати ці два поняття, адже одне з них є тимчасовим явищем. А саме – «знятий з військового обліку». Бо це не скасовує статусу військовозобов'язаного. Тобто у такому разі громадянин продовжує проходити військово-лікарську комісію, оновлювати дані, зокрема щодо зміни місця проживання, тощо. Варто зауважити, що зняття є тимчасовим і передбачає повернення на облік через той чи інший час відповідно до обставин (наприклад, після відбування покарання за нетяжкий злочин).

## ТВОРЧІСТЬ НАШИХ ЧИТАЧІВ

## ТЕТЯНА ШИРОКА

Знайомтесь: Тетяна Широка.

У неї своя борозна.

Прокладена вміло, глибока.

До творчого світу сповна

відкрита душею, думками.

Обрала омріяний шлях.

Завжди пам'ятає про маму.

Поради: що треба та як?

А треба усе бездоганно робити, щоб справу свою завершити якісно, справно і першою бути в строю.

Вказівки безцінні в нагоді.

Цілюща вода джерела

у поміч, щоб розуму й вроді

успішно стежина лягла.

До музики хист, рукоділля.

Пісенний, акторський запал.

У праці народжене вміння,

доповнене здібністю вправ.

Навчає акторству і діток.

Театр є такий: «Арлекін».

Коштовний отриманий злиток:

створила міцний колектив.

Відкриє написану книгу.

В ній стільки відомих імен!

Дотепний там гумор й інтрига,

майстерне окреслення сцен.

Окремі сюжети бурхливі,

мов хмари, закриють блакить.

Життєву спекоту та зливи

щораз неможливо спинить.

Цікаво, про здібності пані

дізнатись: перелік значний.

Нехай у задумані плани

крокує завжди позитив.

Таня ЯКОВЕНКО

Що стосується поняття «виключений з військового обліку», то воно означає, що людина є непридатною до служби та не підлягає мобілізації. Тобто особа звільняється від військового обов'язку. Такі категорії не мають оновлювати свої дані. Але можуть бути й винятки, коли у військово-обліковому документі немає відмітки про виключення. Тоді потрібно звертатися до ТЦК та СП для уточнення.

Так, відповідно до цієї ж статті закону, яка згадувалася вище, виключенню з військового обліку у відповідних районних (міських) територіальних центрах комплектування та соціальної підтримки підлягають громадяни України, які:

- померли або визнані в установленому законом порядку безвісно відсутніми або оголошені померлими;
- припинили громадянство України;
- визнані непридатними до військової служби;
- досягли граничного віку перебування в запасі.

Важливо. У громадянина, якого виключено з військового обліку, військово-обліковий документ не вилучається. До нього просто вносяться дані про таке виключення.

**“ Який розмір відрахувань може утримувати роботодавець із заробітної плати? ”**

– Відповідно до ст. 128 КЗпП при кожній виплаті заробітної плати загальний розмір усіх відрахувань не може перевищувати 20%, а у випадках, передбачених законодавством (при стягненні аліментів; відшкодуванні шкоди, завданої каліцтвом, іншим ушкодженням здоров'я або смертю, а також втратою годувальника; відшкодуванні збитків, заподіяних злочиним; у разі коли особи, які купують товари у розстрочку, здійснюють виплати за виконавчими документами) — 50% заробітної плати.

Обмеження, встановлені частиною другою цієї статті, не поширюються на відрахування із заробітної плати при відбуванні покарання у вигляді виправних робіт і при стягненні аліментів на неповнолітніх дітей. У цих випадках розмір відрахувань із заробітної плати не може перевищувати 70%.

## СУДОКУ

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

## 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](mailto:gazetakremenchuk@gmail.com), або в Telegram за номером **+38098-124-84-90**. Також фото можна надсилати до редакції за адресою: **м. Кременчук, вул. Шевченка, 50А**. Усі фото повертаємо власникам.



Дмитро Іванович Безручко з онукою Яною, 1978 рік

ФОТО ГРИГОРІЯ КУЛЯБИ

