

«Вікно життя»
у Кременчуці
врятувало життя
немовляті



с. 2

Хто чергує на
блокпостах під
Кременчуком:
добровольці чи
військові?



с. 3

Життя в тиші

17-річний Нікіта
Литвиненко
долає межі
й надихає
інших



с. 4

Як перевірити
натуральність меду
в домашніх умовах

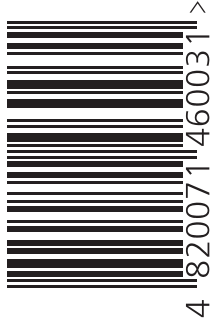


с. 13

Обережно, кількість
захворювань на
кишкові інфекції
зростає!



с. 14



Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 15 грн.

№32 (1163), 8 серпня 2024 року

УКРАЇНЦІ МОЖУТЬ ОФОРМИТИ БЕЗВІДСОТКОВИЙ КРЕДИТ НА КУПІВЛЮ СОНЯЧНИХ ЕЛЕКТРОСТАНЦІЙ

В Україні запустили програму безвідсоткового кредитування на встановлення сонячних або вітрових електростанцій. Вона допоможе українцям стати енергонезалежними. Про це повідомляє Міністерство енергетики України

Кожен українець може отримати кредит зі ставкою в 0% на купівлю сонячних або вітрових електростанцій із системами зберігання електроенергії.

Кредит можуть отримати всі фізичні особи, які встановлюють у будинках установки, що виробляють електричну енергію з альтернативних джерел. У Міненерго зазначили, що відсоткову ставку за кредитом повністю компенсує держава.

Термін виплати кредиту становить 10 років, тоді як сума - до 480 тисяч гривень.

Кредити надають через банки-партнери програми:

- АТ КБ «Приватбанк»;
- АТ «Ощадбанк»;
- АБ «Укргазбанк»;
- АТ «Сенсбанк»;
- АТ «КБ «Глобус».

Кількість установ збільшуватиметься.

Для участі в програмі слід звернутися до банку-партнера та підготувати такі документи:

- паспорт громадянина України;
- ідентифікаційний код;
- довідка про доходи;
- документи на обладнання, яке плануєте придбати.

У разі дотримання всіх вимог банку заявник отримає кредит. Після чого зможе придбати обладнання та оплатити монтажні роботи, ввести його в експлуатацію.

У Міненерго зазначили, що компенсація до 0% річних починається з моменту запуску системи. А розмір щомісячного платежу за кредит становитиме до 4 тисяч гривень.



Якщо електростанція виробляє набагато більше, ніж будинок споживає, надлишок можна продавати.

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 • БЕТОН

granit-kremenchug.store

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

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

ПАМ'ЯТНИКИ
З ГРАНІТУ

Встановлення
Зберігання
Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ.
ВІЇЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 063 939 99 77

ФАСАД
салон вікон та дверей

ВІКНА ТА ДВЕРІ
ПІДВІКОННЯ
ВІДЛИВИ
УКОСИ
ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ
ЖАЛЮЗІ
РОЛЕТИ

ЗАМІР
БЕЗКОШТОВНИЙ!

ПАМ'ЯТНИКИ

ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ
ОФОРМЛЕННЯ ПАМ'ЯТКОЮ

Портрет на камені Фотогемаль
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

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

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

БУДІВЕЛЬНИЙ МАРКЕТ

ХАТА

АСОРТИМЕНТ НАШОЇ ПРОДУКЦІЇ:

- Цегла та блоки
- Цемент
- Сухі будівельні суміші
- Пісок та щебінь
- Теплоізоляційні матеріали
- Гіпсокартон та профілі
- Фарби, лаки та емалі
- Сантехніка та труби
- Електротехнічні вироби
- Інструменти та обладнання
- Кріпильні матеріали
- Покрівельні матеріали
- ОСП та пиломатеріали
- Бруківка ТМ Брукланд
- Метал та профнастил

м. Кременчук, пр-т Полтавський, 162а
Телефон: 0 (63) 439 61 61

SonNata

ЧИЩЕННЯ
ПОД УШОК

В продажі:
✓ домашній
текстиль
✓ подушки
з холофайберу

ДОСТАВКА
БЕЗКОШТОВНА

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

КАДАСТРОВИЙ
НОМЕР

ПРИВАТИЗАЦІЯ

ГЕОДЕЗІЯ

098 130 64 30

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

МОН ЗАПУСТИЛО ГАРЯЧУ ЛІНІЮ «ШКОЛА ОФЛАЙН»

В Україні запустили нову гарячу лінію, яка може отримати повну інформацію про освітню політику для повернення учнів до очного навчання



Про це повідомляє пресслужба Міністерства освіти і науки України.

На лінію можуть звертатися всі, хто причетний до освітніх змін: батьки, школярі, освітні управлінці, вчителі, керівники департаментів освіти, представники органів місцевого самоврядування та громадських організацій. Звертатися можна з таких питань:

- форма здобуття освіти в новому навчальному році (очна, змішана та дистанційна);
- особливості навчання дітей, переміщених внаслідок російської агресії;
- організація навчання для дітей, які перебувають за кордоном;

- функціонування мережі дистанційних шкіл;
- навчання школярів на тимчасово окупованих територіях;
- можливості для вчителів дистанційних шкіл.

Гаряча лінія працює:

- пн - чт з 9:00 до 17:00,
- пт 9:00 до 16:00.

Щоб скористатися лінією, зателефонуйте за номером **1545** з мобільного або стаціонарного телефону. У голосовому меню оберіть кнопку 5 і після підключення до оператора озвучте запит.

ПОЛТАВЩИНА ЩОРОКУ ВИРОБЛЯЄ ПОНАД ТРИ ТИСЯЧІ ТОНН МЕДУ

У пасічників регіону є понад 130 тисяч бджолосімей. А п'ять племінних пасік займаються розведенням української степової породи бджіл

Минулого тижня вони зібралися на форум «Полтавщина медова – продуктивне бджільництво»

Про це написав начальник Полтавської обласної військової адміністрації Філіп Пронін.

Серед важливого – питання загрози отруєння бджіл під час польових робіт.

«Працюємо над вирішенням, діє обласний штаб. Поспілкувалися і про реалізацію готової продукції, експорт, відновлення та збереження пасік. Говорили про програми підтримки, а також про забезпечення кадрового потенціалу», – написав він у телеграм-каналі.

Очільник Полтавщини зазначив, що унікальним навчальним закладом, де готують кваліфікованих фахівців бджоларства, є Гадяцьке аграрне училище.

Спільно шукаємо шляхи і механізми підтримки пасічників. Популяризуємо наше, – резюмував він.

КРЕМЕНЧУКВОДОКАНАЛ ПЛАНУЄ ВСТАНОВИТИ СОНЯЧНУ ЕЛЕКТРОСТАНЦІЮ

Комунальне підприємство «Кременчукводоканал» замовило встановлення дахової сонячної електростанції. Очікувана вартість складає 4 млн 375 тис 973 грн

Про це стало відомо з системи публічних закупівель Prozorro

У цю суму входить також і сама вартість обладнання. Встановити станцію мають до кінця жовтня 2024 року. Сонячна електростанція, що буде розташована на дахах підприємства, матиме потужність

120 кВт (інверторної потужності).

Зазначимо, електростанцію встановлюють за грант від німецької компанії «Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH». На це передбачено фінансування у розмірі до 100 тисяч євро.

Реалізація проекту має зменшити навантаження на електромережу, споживання електроенергії, скоротити бюджетні витрати та викиди CO₂, йшлося у пояснювальній записці до проекту рішення Кременчуцької міської ради.

ЧЕРЕЗ АФРИКАНСЬКУ ЧУМУ СВИНЕЙ У КРЕМЕНЧУЦЬКОМУ РАЙОНІ ОГОЛОШЕНО КАРАНТИННУ ЗОНУ

Надзвичайну ситуацію виявлено 30 липня у Пришибській громаді Кременчуцького району – в селі Комендантівка. За результатами досліджень регіональної державної лабораторії Держпродспоживслужби в Полтавській області, у патологічному матеріалі, відібраному в ямі поблизу села Комендантівка від загиблої свині, виявлено ДНК вірусу африканської чуми свиней

Визначено карантинну зону захисту радіусом три кілометри, до якої увійшли села Комендантівка, Олександрівка, Дабинівка Пришибської громади Кременчуцького району та зону нагляду радіусом два



кілометри, до якої входять села Колісники, Криничне, Порубаї, Черемушки, Калашники Пришибської громади.

Проводиться комплекс протиепізоотичних заходів.

«ВІКНО ЖИТТЯ» У КРЕМЕНЧУЦІ ВРЯТУВАЛО ЖИТТЯ НЕМОВЛЯТІ

Після виписки із пологового породілля залишила дитину у «вікні життя» разом з усіма документами та запискою

За словами очільника Полтавської облвійськкадміністрації Філіпа Проніна, мати залишила дитину у спеціальному боксі через кілька годин після виписки. Разом із дитиною були всі документи та записка, що хлопчик здоровий, а жінка молитиметься за найкращих батьків для нього.

«Вікна життя» на Полтавщині почали створювати наприкінці минулого року, після того як у Глобальному жіночому фонді стало відомо про реєстрацію дитини на смітнику.

Тепер «Вікна життя» вже облаштовані у кожному районі Полтавщини. В них можна залишити немовля у разі відмови. Анонімно та без кримінальної відповідальності,

– додає голова ПОВА.

Пронін також наголосив, що ці «вікна» в жодному разі не є закликом до батьків відмовлятися від своїх дітей, а спрямовані на те, щоб врятувати життя та зберегти здоров'я немовлят.

Про те, що у «вікні життя» Кременчуцького перинатального центру залишили новонародженого хлопчика, стало відомо з проекту рішення виконавчого комітету Кременчуцької міської ради про реєстрацію дитини за 18 липня. Є також інформація, що мати дитини – родом із Донецької області.

Фахівці уже склали Акт органу внутрішніх справ України та закладу охорони здоров'я про підкинуту



чи знайдену дитину та її доставку. Виконавчий комітет Кременчуцької міськради зобов'язав службу у справах дітей Автозаводської районної адміністрації зареєструвати хлопчика.

Яна Гудзь

КВИТКИ НА ПОТЯГИ БУДЕМО КУПУВАТИ ПО-НОВОМУ

З 1 серпня набувають чинності нові правила купівлі квитків на низку поїздів. Тепер українцям обов'язково потрібно буде проходити верифікацію, щоб отримати квиток

Про це повідомляє пресслужба Укрзалізниці.

Проходити верифікацію через «Дія. Підпис» для придбання квитків потрібно буде на низку поїздів міжнародного сполучення: №19/20 Київ – Хелм – Київ; №23/24 Київ – Хелм – Київ; №51/52 Київ – Перемишль – Київ; №89/90 Київ – Перемишль – Київ; №73/74 Харків – Перемишль – Харків.

Квитки до Польщі, Словаччини та Австрії можна буде придбати за 20 діб до відправлення (старт продажів – о 9:00), а до Молдови – за 30 діб.

Залізничники нагадали, що верифікацію раніше запровадили на дуже популярні напрямки – до Варшави та Відня та назад.

Пройти верифікацію можна як на сайті Укрзалізниці, так і в мобільному застосунку.

Також варто зазначити, що це тимчасовий захід – лише у моменти пікових продажів, аби подолати активність перекупників.

Верифікацію не повинні проходити лише іноземні громадяни, які не мають можливості встановити «Дію». Для них залишили «поточну



систему доступу до міжнародних квитків для щонайменше одного рейсу в кожному напрямку»: Одеса – Перемишль, Харків – Хелм, Дніпро – Хелм, Київ – Перемишль, Чоп – Відень, Мукачеве – Кошице, Львів – Варшава, Київ – Кишинів та інші.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... педагоги з Кременчуччини підготували підручники за програмами Нової української школи.

Підручник з інформатики уклала викладачка Кременчуцької гуманітарно-технологічної академії Тетяна Лисенко. Серед колективу авторів підручника із зарубіжної літератури для учнів 7 класу зазначена Ірина Горобченко, яка нині очолює Центр професійного розвитку педагогічних працівників у Горішніх Плавнях. Також співавтором підручника з хімії для 7 класу став педагог із Полтавського ліцею №17 Олександр Недоруб.



... Полтавщина отримала 1000 доз вакцини проти вітряної віспи.

Вакцину розподілили серед військових частин та Центрів ПМСД Полтави, Кременчука, Горішніх Плавнів. Безкоштовні щеплення проводитимуть дітям і дорослим, які не хворіли на вітрянку і перебувають у групі ризику. Вакцину використовуватимуть до жовтня 2024 року. Насамперед частину вакцин передали військовим для проведення щеплень в організованих колективах. Вакцинація допомагає або повністю уникнути інфікування, або сприяти легкому перебігу хвороби.



... більшість українських біженців мають намір повернутися, але не знають коли.

64% українців, що виїхали через війну, не адаптувалися до життя в країнах тимчасового перебування і мають намір повернутися. Водночас вони не можуть визначитися із термінами повернення. Найбільше прагнуть повернутися ті мігранти, які працюють віддалено на українські компанії (70%) або є тимчасово непрацевлаштованими (68%). Дехто з українців (23%) також пережив досвід агресивної поведінки з боку резидентів країн тимчасового перебування, що вплинуло на їхнє бажання повернутися додому.



Армія+

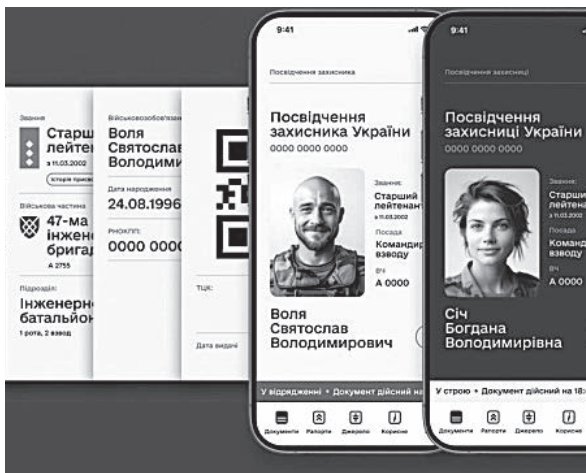
Застосунок для військових

ЗАСТОСУНОК «АРМІЯ+»: ЯКІ ФУНКЦІЇ ТАМ БУДУТЬ

Уряд схвалив положення про новий застосунок «Армія+» для військово-вотслужбовців та призовників. Його створенням та введенням в експлуатацію опікується Міністерство оборони України

Як повідомив народний депутат Олексій Гончаренко, головними завданнями застосунку будуть:

- надання електронних публічних послуг з отримання та використання інформації з державних електронних ресурсів;
- можливість подати заяву, електронні рапорти та інші звернення;
- отримання інформації з інших державних електронних ресурсів;
- формування та відображення відомостей, що містяться в документах військового;
- розміщення мультимедійного контенту, проведення опитувань та тестів;
- трансляції теле- чи радіопрограм та інше.



З часом перелік функцій в «Армія+» може бути розширений.

У кожного користувача буде власний кабінет, де він зможе користуватись різними послугами.

Віктор КРУК

КРЕМЕНЧУЦЬКІ ВОЛОНТЕРИ ВИГОТОВИЛИ ДЛЯ ФРОНТУ 174 ПРИЧЕПИ – ЗБИРАЮТЬ ЩЕ НА ДВА

З початку повномасштабної війни кременчуцький волонтер та голова благодійного фонду «Спільно пліч-о-пліч» Сергій Каптан разом зі своєю командою займається допомогою військовим, виготовляючи для них причепа та буржуйки. За цей час їм вдалося відреставрувати та самотужки виготовити й передати військовим на фронт вже 174 причепа та 13 напівфаетів

Минулого тижня кременчуцькі волонтери віддали війнам одного з підрозділів Сил ППО ЗСУ черговий причеп.

– Віддали 170-й та 171-й причепа захисникам неба над Полтавщиною. Сподіваюся, що це допоможе бути їм ще ефективнішими, – написав Сергій Каптан

Він розповів, що наразі кременчуцькі волонтери збирають кошти на виробництво ще двох причепів для військових, які терміново потрібні на фронті. Потрібно назбирати 50 тисяч гривень. А ще чотири звернення від захисників із різних

військових частин, яким також потрібні причепа. Волонтери не встигають фізично, але роботу більше гальмує нестача матеріалів, які коштують чимало.

– Ми продовжуємо працювати, не зупиняємося, бо тільки так, тільки СПІЛЬНО ПЛІЧ-О-ПЛІЧ ми зможемо здолати цього ворога! Будемо дуже вдячні за будь-яку допомогу – донати, метал, добре слово, поширення цього допису, – закликав Сергій Каптан.

Кожен може долучитися до цих ініціатив, надавши допомогу кременчуцьким волонтерам.

Допомогти у цій важливій справі можна тут:



Безпечний переказ коштів <https://send.monobank.ua/jar/5PxzTfzPgr>
Картка Монобанку причепа для ЗСУ: 5375 4112 2015 1489
Картка Приватбанку: 5169 3600 0294 2401
Paypal: sergkaptan@gmail.com

Віктор КРУК

ХТО ЧЕРГУЄ НА БЛОКПОСТАХ ПІД КРЕМЕНЧУКОМ: ДОБРОВОЛЬЦІ ЧИ ВІЙСЬКОВІ?

На блокпостах під Кременчуком разом із поліцією чергують люди зі зброєю та у військовій формі. Дехто вважає, що це представники територіального центру комплектування та соціальної підтримки (ТЦК та СП). Втім це не так

Командир добровольчого формування підполковник Андрій Чуйко пояснив, що на блокпостах чергують його добровольці разом із патрульними поліцейськими, які виконують завдання територіальної оборони. І жодних військовослужбовців ТЦК та СП там немає.

– Головне завдання – це наша участь у виконанні заходів територіальної оборони на території Кременчуцького району. Це і заняття з бойової підготовки, і підготовка населення до національного спротиву, і несення служби на блокпостах, – пояснив він.



ральної оборони на території Кременчуцького району. Це і заняття з бойової підготовки, і підготовка населення до національного спротиву, і несення служби на блокпостах, – пояснив він.

У КРЕМЕНЧУЦІ СТВОРЯТЬ ЦЕНТР ІНКЛЮЗІЇ «18+»

У Кременчуці розпочинається новий проєкт, який реалізує влада і Коаліція громадських організацій, що об'єднують осіб з інвалідністю, – створення Центру інклюзії «18+»



Про це повідомляє Андрій Мельник, голова Кременчуцького міського осередку Союзу осіб з інвалідністю України на своїй фейсбук-сторінці. Це буде центр денного перебування для осіб з інвалідністю з програмами соціалізації, адаптації, арт-терапії.

Організаційно-координаційні функції візьмуть на себе Відділення Інклюзії «18+» Територіального центру соціальної допомоги Автозаводського району, експертні функції – Коаліція громадських організацій.

– Звертаємося до благодійних фондів, наших побратимів і друзів з проханням щодо підтримки цього проєкту. Нам вкрай потрібне реабілітаційне обладнання, спортивний, ігровий інвентар, підлогове покриття, – написав пан Андрій.

Це – велика справа! Людей з інвалідністю стає все більше, на жаль, вони потребують уваги й допомоги.

Пропозиції просять надсилати на адресу:

• krem.good.ua@gmail.com.

ПРО МОЖЛИВІСТЬ ПРИЗОВУ НА СЛУЖБУ ДОБРОВОЛЬЦІВ БЕЗ УЧАСТІ ТЦК



Генеральний штаб ЗСУ розглянув пропозиції щодо змін до порядку проведення призову на військову службу під час мобілізації, згідно з якими командири військових частин зможуть призвати військовозобов'язаних, які виявили бажання служити, без участі ТЦК та СП

Про це повідомили на офіційній сторінці Генштабу ЗСУ у фейсбуці.

У Генштабі вважають, що впровадження цих змін дозволить:

- спростити механізм залучення громадян на військову службу по мобілізації;
- командирам військових частин підібрати та призвати на військову службу особовий склад, який мотивований для захисту України;
- військовозобов'язані зможуть вибрати вакантні посади, що є у військових частинах, у тому числі за спорідненим цивільним фахом або навичками;
- це дозволить нівелювати ризики для громадян бути призваними через ТЦК та СП до інших військових частин (не за власним вибором).

ВІЙСЬКОВО-ОБЛІКОВИЙ ДОКУМЕНТ ІЗ QR-КОДОМ ТЕПЕР МОЖНА ЗГЕНЕРУВАТИ В «ДІІ»

Документ із Дії має таку ж юридичну силу, як і паперовий чи застосунок «Резерв+». Так кожен може перевірити коректність інформації в реєстрі «Оберіг», зокрема про бронювання

У Мінцифри додають, що «документ має таку саму юридичну силу, як паперовий, і використати його можна в будь-яких

життєвих обставинах – від працевлаштування до проходження перевірки на блокпості».

– За QR-кодом перевірятимуть дійсність документа та інформацію з реєстру «Оберіг», наприклад, про бронювання. Документ формується, якщо в Єдиному державному реєстрі призовників, військовозобов'язаних та резервістів є вся необхідна інформація про людину, – зазначають у Мінцифрі.

Дія

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... в Україні близько 615 тисяч чоловіків, які підлягають призову на військову службу, отримали бронювання від призову по мобілізації.

Мінекономіки навело орієнтовний розподіл чоловіків із бронюванням: енергетична галузь – 29%; промисловість – 15%; транспорт – 14%; агрокомплекс – 12%; медицина – 6%; оборонно-промисловий комплекс – 5%; органи державлади – 4%; ІТ – 2%; банківська сфера – 2%; торгівля – 2%; місцеві органи влади – 2%; інші – 7%.



... кременчуцький районний ТЦК закликає обмежено придатних військовозобов'язаних пройти ВЛК. Хоч згідно з вимогами закону зробити це можна до 4 лютого 2025 року, пресслужба ТЦК пояснює, що краще це зробити зараз:

– Нагадаємо – потрібно повторно пройти ВЛК... Звісно, не слід чекати до останнього, щоб виконати вимоги Закону, а можна (і бажано) зробити це вже зараз. Кременчуцький РТЦК та СП чекає обмежено придатних до військової служби громадян України на повторне проходження ВЛК.



... у кременчуцькому центрі підтримки маріупольців «ЯМаріуполь» надають адміністративні послуги.

Маріупольці, які знайшли притулок у Кременчуці, можуть звернутися за послугами, пов'язаними з реєстрацією місця проживання.

Зокрема за витягом із реєстру територіальної громади, поданням інформаційного повідомлення про пошкоджене майно; отриманням довідки про перебування на квартирному обліку тощо. Адреса: м. Кременчук, вул. Небесної Сотні, 30А.



ЖИТТЯ В ТИШІ: 17-РІЧНИЙ НІКІТА ДОЛАЄ МЕЖІ І НАДИХАЄ ІНШИХ

Він не чує ані звуків міста, ані шкільного дзвінка. Проте 17-річний Нікіта Литвиненко – яскравий доказ того, що життя з порушенням слуху може бути цілком повноцінним і насиченим. Хлопець займається спортом, відвідує школу, зустрічається з друзями, фотографує, обожнює малювати. Він модний, стильний, веселий, товариський. Його історія – це не просто натхнення, а й нагадування всім нам, що справжні бар'єри існують лише у наших головах. У Нікіти немає жодних перешкод, і він щодня доводить, що інвалідність – це не вирок, а лише ще одна риса, яка робить його унікальним

Зараз Нікіті 17 років. Втрачати слух почав ще зовсім маленьким хлопчиком. Мама хлопця Марина Куркач каже, що почала помічати зміни, коли синові було трохи більше двох років.

– Спочатку все було добре, Нікіта запросто промовляв елементарні слова «баба», «мама», а потім я помітила, що він не говорить нові слова, в нього з'явилась монотонність у розмові. Коли зрозуміла, що він ніяк не реагує на мій голос, забила на сполох. Ми звернулися до педіатра, здали аналізи, пройшли всі можливі обстеження. Перша підозра була на пухлину мозку – вона не підтвердилася. Знов аналізи, обстеження в Кременчуці, Полтаві, Києві. Прошло пів року, перш ніж нам поставили правильний діагноз: двобічна сенсоневральна туговухість 3 ступеня. За словами лікарів, викликати її могло щеплення – такі важкі реакції дитячого організму, на жаль, іноді трапляються, – розповідає пані Марина. Вона неодноразово піднімала питання, чому перед щепленням не роблять проби, адже багато дітей мають різні види алергій, і невідомо, як організм відреагує на важкі препарати вакцини.

Після постановки діагнозу й лікування жінка з сином повернулися до Кременчука. Постало питання, в який садочок віддавати дитину.

В Кременчуці група для дітей із порушенням мовлення і слуху була лише в дитячому садочку № 32 – туди й пішов хлопчик. Його навчили розпізнавати кольори, спілкуватися, писати букви й цифри.

Нікіта ріс активною творчою дитиною, доволі легко адаптувався й не проводив жодних паралелей зі світом звуків. Але настав час йти до школи, й виявилось, що спеціалізованого закладу в нашому місті немає. Марина з сином поїхали в Полтаву й оформилися в Полтавську спеціальну загальноосвітню школу.

– Для мене як для мами це було справжнім шоком. Залишати дитину на п'ять днів у школі й забирати лише на вихідні – це було складне рішення, але необхідне. Попри все, Нікіті в школі дуже сподобалося й він із задоволенням повертався туди щоразу. До того ж там працюють висококласні фахівці, які роблять усе, щоб діти не тільки навчалися, але й почувалися як удома. Нам дуже пощастило з керівництвом школи й вчителями. Я не очікувала від них такої підтримки, допомоги, розуміння. Вчителі навчили дітей адекватному сприйняттю себе, розповіли, що крім внутрішнього кола спілкування, є ще зовнішній світ, часто жорстокий, в якому також треба вміти комунікувати. Зараз Нікіті 17, він переходить в 11-й клас, і це дуже активна, адаптована, відверта, відкрита людина, яка із задоволенням спілкується, має свої мрії, прагнення, досягає їх. Він не боїться зовнішнього світу, запросто йде на контакт з людьми. В нього немає бар'єрів. Наприклад, розраховуючись на касі, пише в телефоні: «Я не чую, пакет не потрібен, розрахунок картою». Або він часто супроводжує інших дітей, які ще не настільки адаптовані до соціального життя. Правда, коли почалася війна, довелося доводити сину необхідність супроводу. Нікіта хоч і цілком самостійний, просто міг не почути вибухів і потрапити в небезпечну ситуацію. Але ці труднощі ми теж подолали, – розповідає Марина.

«Із сином немає проблем. Проблеми є з суспільством»

Розповідаючи про сина, жінка підкреслює, що ніколи не акцентувала увагу на його інвалідності. Натомість завжди робила й продовжує робити все, щоб син жив цілком повноцінне життя й відчував себе повноправним членом суспільства.

– Мабуть, тому ми відмовилися від будь-яких спільнот, які об'єднують людей з інвалідністю. Я не хочу просити, не хочу, щоб моя дитина принижувалася, не хочу, щоб нас жаліли. Так, у Нікіти є проблема зі здоров'ям, але крім цього нічим іншим він не відрізняється. Хоча, мабуть, він добріший, спокійніший і толерантніший за своїх однолітків, але складнощів жодних із сином немає, – підкреслює пані Марина.



Проблеми є з суспільством, і почалися вони з самого дитинства Нікіти. Відсутність толерантності як з боку деяких родичів і сусідів, так і з боку лікарів та соціальних працівників сильно вражала й обурювала жінку. Вона згадує, як на дитячому майданчику деякі мами забороняли своїм дітям гратися з її сином, або як у соцслужбі фахівчиня звернулася до неї з питанням «Це ви мама інваліда?».

– Мене аж заціпило від того питання. Я не хочу, щоб так говорили про мою дитину! Я не хочу, щоб так взагалі говорили про людей! Я не хочу, щоб люди, які дозволяють собі такі висловлювання, обіймали посади в закладах соціальної сфери. Важливо, щоб коректна термінологія була в наших розмовах нормою, – підкреслює жінка, яка вже протягом 14 років виступає за коректне спілкування.

Марина радіє тому, що зараз у нашій країні з'явився Довідник безбар'єрності, що законодавство виключило такі терміни, як «інвалід», «інвалід з дитинства» тощо.

Вона зазначила деякі табу.

Не давайте поради – батьки, які виховують дітей з інвалідністю, проходять свій шлях і напевно вже випробували всі можливі методи лікування дитини.

Не жалійте! Можна підтримувати, брати участь, але в жодному разі не жаліти.



Використовуйте коректну термінологію! Слідкуйте за тим, що говорите. Запитання ставити можна, але треба завжди слідкувати за термінологією.

Також пані Марина підкреслює необхідність розвитку жестової мови. Каже, що планує організовувати культурно-мистецькі та освітні заходи, які будуть супроводжуватися перекладом жестовою мовою, щоб молодь із порушенням слуху мала можливість вільно брати в них участь. Але наразі послуги перекладача жестової мови дуже дорого коштують.

– Нікіта з друзями з великим задоволенням відвідує різні культурні заходи, але вони не мають можливості одразу розуміти, про що йде мова, й вимушені чекати, поки я чи інша людина їм пояснить. Це неправильно! Вони всі чудово читають по губах, але відстань може бути завеликою, і в такому разі пояснити може лише перекладач жестової мови, – каже мама Нікіти.

Щоб бути почутим, треба говорити. Щоб бути видимим, слід виходити на світло

До речі, українська жестова мова дуже відрізняється від російської. Коли Марина тільки починала вивчати її, то користувалася російською версією й дуже дивувалася, що Нікіта не розуміє деяких слів і використовує зовсім інші жести.



– Те саме стосується молодіжного сленгу. Він також використовується в жестовій мові – підлітки його розуміють, а мені складно, – сміється жінка.

В сім'ї Марини ростуть ще двоє синів. Вони вільно спілкуються зі старшим братом. А ще дуже пишуться ним і не дозволяють, щоб хтось казав щось образливе. Навпаки, за будь-яких обставин намагаються разом проводити час і розповідають друзям про досягнення Нікіти – хлопцю вже є чим пишатися!

З трьох років він малює, в нього виходять дуже круті аніме. Він професійно займається волейболом, бере участь у змаганнях. У Нікіти виходять дуже круті фотографії, він веде власний блог, захоплюється читанням і має ще купу інтересів.

– Колись найбільшою моєю мрією було навчитися чути і говорити, як усі. Сьогодні я мрію про перемогу, мрію навчатися в Києві, мрію стати успішним художником, а якщо не вдасться, то класним IT-фахівцем, – каже Нікіта.

Цього року хлопець долучився до флешмобу #ЧасВийтиНаСвітло у межах інформаційної кампанії громадської спілки «Ліга сильних». Він поділився своєю історією й розповів про свій шлях прийняття себе та подолання внутрішніх бар'єрів:

«Колись у мене було дуже багато страхів, я не уявляв, як можна вміти самому все, що вміють дорослі. Сьогодні я знаю, що багато чого навчився, отримую справжнє задоволення, коли можу допомогти комусь іншому.

Колись мені було соромно перед сім'єю й знайомими через те, що я не чую і не розумію, про що вони говорять. Сьогодні я знаю, що можу спілкуватися будь-де і будь-з ким за допомогою тексту або жестової мови.

Я дуже вдячний батькам, бабусі, вчителям, друзям за те, що завжди підтримували і вірили в мене».

PS: Марина Куркач: «Коли Нікіта тільки перестав чути, мені було важко. Іноді здавалося, що весь світ проти нас. Я часто ставила питання, чому це трапилося саме в нашій родині. А потім одна літня жіночка сказала мені: «У тебе дуже велике серце, тому що такі діти приходять до тих батьків, які можуть підтримати, які можуть зробити їхнє життя краще».

Тоді я перестала злитися на весь світ, перестали щось комусь доводити, пояснювати й почала вкладати все своє серце в сина. Й не дарма! Він теж виріс людиною з великим серцем».

Мирослава УКРАЇНСЬКА

ЯК ВИБРАТИ СОНЦЕЗАХИСНІ ОКУЛЯРИ

Як вибрати стильний та якісний аксесуар, який максимально захищатиме очі від дії сонячних променів? При купівлі окулярів від сонця враховуються такі технічні параметри, як колір та матеріал лінзи, ступінь її затемнення



Як захистити очі

Сонцезахисні властивості лінз обумовлені їхньою здатністю поглинати ультрафіолетові промені. Залежно від цього виділяють **чотири класи фільтрів захисту**:

0-1 — блокується до 20% випромінювання. Лінзи мають мінімальне затемнення. Така оптика використовується для носіння у похмурі дні.

2 — ступінь затемнення становить 50%. Окуляри з цим класом фільтрів забезпечують комфорт для очей за мінливої хмарності.

3 — поглинається близько 85% ультрафіолету. Подібні лінзи рекомендують застосовувати у ясні сонячні дні, наприклад під час пляжного відпочинку.

4 — максимальний рівень затемнення, що гарантує захист очей у людини, яка перебуває у відкритому морі або на снігових схилах гір.

На оптиці можна побачити й інше маркування, що характеризує ступінь поглинання УФ-променів — позначення UV з наступним цифровим значенням. Найбільшою популярністю серед любителів сонцезахисних окулярів користуються фільтри UV-380, які поглинають до 95% ультрафіолету.

Колір лінзи

Незважаючи на поширену думку, сонцезахисний потенціал оптики не залежить від ступеня затемнення лінзи. Рівень поглинання ультрафіолету обумовлений встановленим у ній фільтром. Гарний захист гарантує безпеку наших очей навіть при носінні напівпрозорих окулярів від сонця.

При виборі сонцезахисного аксесуара слід звернути увагу на колір лінз:

Зелений та сірий кольори - найбільш комфортний варіант лінз. При їх застосуванні в похмурий день та у сутінках зберігається натуральна кольорова гама навколишнього світу.

ЯК ПЕРЕВІРИТИ МЕД У ДОМАШНІХ УМОВАХ

Справжній мед дуже цілющий. Його широко використовують у харчуванні, косметології, медицині. У складі меду близько 300 корисних речовин для організму людини

Домашні тести на справжність меду

✓ **Налийте ложку меду в тарілку.** Натуральний мед крапає рівномірно, не розриваючись. Він не переливається і не містить будь-яких грудочок.

✓ **Розчиніть ложку меду в склянці холодної води.** Натуральний розчиняється нерівномірно, створюючи характерні смуги в воді. Штучний - швидко і рівномірно, але може залишити залишки на дні. Цей спосіб не підходить для рапсового меду: він осідає на дно.

✓ **Зважте літрову банку натурального меду.** Там має бути 1,4 кг. Менше вага - наслідок добавок.

✓ **У справжнього меду завжди однорідна структура, колір і щільність, які залежать тільки від виду квітів:** гречаний, акацієвий та ін.

✓ **Нанесіть на шматок паперу трохи меду і підпаліть його.** Штучний мед під час швидкого згоряння виділятиме характерний запах карамелі. Натуральний повільно плавиться і не має різкого запаху.

✓ **Якщо в ласощі виробник додав крохмаль, борошно або інші загусники, їх легко виявить швидко перевірка з йодом.** Для цього розчиняють ложку меду у воді і додають кілька крапель йоду. Якщо вода стала фіолетова - мед штучний.

✓ **Вміст у меді патоки може виявити нашатирний спирт.** У соловку суміш меду і води додають кілька крапель спирту і ретельно перемішують. Натуральний мед не змінить колір.

✓ **Ціна теж важлива.** Якщо вам пропонують натуральний мед за занадто низькою ціною, варто замислитися про його склад.



✓ **Мед добре зберігається протягом року.** Пізніше може загуснути. Це природний процес, притаманний лише справжньому меду. Період, протягом якого мед змінює свій стан, у кожного виду свій. Рідким довше залишається мед з акації білої. Час, необхідний для кристалізації, теж залежить від типу меду. Інші сорти - до кінця року збору врожаю загускають. Штучний мед не кристалізується.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

ХРУМКІ ОГІРКИ З КЕТЧУПОМ «ЧИЛІ»

Складові:

- кетчуп чилі – 6-8 ст. л.
- сіль кам'яна – 2 ст. л.
- цукор – 1 склянка
- оцет – 1 склянка
- вода – 7 склянок
- гвоздика – по 1 шт
- перець духмяний – по 1 шт
- перець чорний – по 2-3 шт
- огірки – 3-4 кг



Після того як огірки будуть вимиті, треба замочити їх у воді приблизно на дві години. Це важливий крок, адже огірки вберуть необхідну їм кількість води і тоді будуть більш пружними.

В окріп додайте сіль, цукор, оцет і кетчуп чилі. Доведіть суміш до кипіння.

На дно стерилізованих банок покладіть перець горошком, гвоздику. За бажання можете додати зубок часнику.

Наповніть банку огірками якомога щільніше і залийте маринадом. Банки з маринадом потрібно простерилізувати.

Стерилізуємо банки з огірками близько 10 хвилин та закриваємо кришками.

Переверніть закриті банки і залиште їх у теплі на 12 годин. Після цього приберіть їх у темне прохолодне місце. Готовими для споживання огірки будуть не раніше ніж через три тижні.

САЛАТ «КАПРЕЗЕ» КЛАСИЧНИЙ

Складові:

- сир моцарела – 2 кульки
- помідор сорту «Сан-Морцано» або «Бичаче серце» – 3 шт.
- базилік – кілька гілочок
- оливкова олія
- сіль, перець чорний мелений – за смаком



Помідори нарізаємо кружальцями, які мають приблизно товщину пів сантиметра.

Так само нарізаємо сир. Товщина кожного кружечка має перевищувати 0,5 см

На красиву тарілку викладаємо по черзі кружальця помідорів та сиру.

Після цього салат потрібно посолити та поперчити. Кількість цих інгредієнтів залежить від смаку.

Акуратно поливаємо олією сир та помідори.

Прикрашаємо попередньо помитими та обсушеними листочками базилику.

МАРИНОВАНИЙ ПЕРЕЦЬ ІЗ МЕДОМ ТА ГІРЧИЦЕЮ

Складові:

- перець солодкий – 2 кг
- мед – 200 г (1 склянка)
- олія – 300 мл (260 г)
- вода – 330 мл
- сіль – 2,5 ст. л.
- перець горошком – 7 шт.
- оцет – 120 мл
- гірчиця – 4 ч. л.
- лавровий лист – 3 шт.



Для маринування потрібно вибрати солодкий, м'ясистий перець. Він має бути пружним та з гладкою поверхнею. Не використовуйте перець, який уже почав втрачати вологу, це вплине на результат.

Перець необхідно добре помити, розділити навпіл, прибрати хвостик та насіння.

У каструлю додайте воду, сіль, оцет, перець горошком, лавровий лист, мед, олію та гірчицю. Ретельно перемішайте та доведіть маринад до кипіння.

У киплячий маринад додайте підготовлений солодкий перець і на невеликому вогні варіть перець 15 хвилин. Перець має стати м'якшим, але не розваритися і не відокремлюватися від шкірки.

Поки готується перець, простерилізуйте банки та кришки.

Коли перець стане м'якшим, перекладіть його гарячим у підготовлені банки, залийте киплячим маринадом і одразу закрийте кришкою. Прослідкуйте, щоб спеції розподілилися між банками рівномірно.

Банки маринованого перцю з гірчицею перевертаємо вгору дном, накриваємо ковдрою і залишаємо їх так, доки вони охолонуть.

Перець буде готовий до вживання вже через місяць.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

**КУПЛЮ
МЕД
від 400 кг**

**(096) 569-58-50
(066) 989-99-80**

**АМЕДА ГРУП
ЗАКУПІВЛЯ
МЕДУ ОПТОМ**

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

**УТЕПЛЕННЯ
КВАРТИР
та БУДИНКІВ
ПОКРІВЛЯ
ДАХІВ**

067-700-85-85

**ВОРОТА
ХВІРТКИ
ПАРКАНИ**

(цемент М-500)

**СИПІКІ
МАТЕРІАЛИ**

• Замір
• Виготовлення
• Доставка
та установка

097-240-76-03

ЯК УСУНУТИ СЛИЗ І МОКРОТИННЯ В ГОРЛІ

Мокротиння в горлі або закладеність носа є найпоширенішою причиною кашлю та утруднення дихання. Мокротиння, накопичене в легенях, сприяє цим проблемам зі здоров'ям. Хоч ця проблема не загрожує життю, вона впливає на якість життя.

Склад засобу:

- 2 склянки води
- 1 чайна ложка перцю
- 6 або 7 скибочок імбиру
- 1 чайна ложка меду



Нагрійте воду і додайте перець та імбир, коли вона закипить. Закрийте каструлю кришкою на кілька хвилин. Зніміть з вогню і дайте суміші охолонути. Після цього додайте мед. Пити по дві-три чашки чаю щодня.

ЧОМУ МОРКВУ СЛІД ВЖИВАТИ ЩОДНЯ

Кожен з дитинства, напевно, знає, що морква корисна для зору та очей. Але це далеко не єдина лікувальна властивість цього помаранчевого овоча



Завдяки вмісту калію, фосфору, магнію, йоду, кальцію, вітамінів А, В3, Е, К, фолатів, каротиноїдів та антиоксидантів морква є тим продуктом, який потрібно споживати щодня.

Для здоров'я очей

Нестача вітаміну А – часта причина проблем зору у дітей та вікової дегенерації жовтої плями ока. Дефіцит цього вітаміну може навіть призвести до курячої сліпоты. Щоденна норма вітаміну А для дорослих міститься у 200 г моркви. Лютеїн і зеаксантин, які також є в моркві, захищають сітківку та кришталік.

Захищає шкіру від сонячних променів

Антиоксиданти та каротиноїди у складі моркви захищають шкіру від шкідливих сонячних променів і в разі опіків сприяють її швидкому загоєнню.

Для профілактики деяких видів раку

Каротиноїди, які містить морква, є потужними антиоксидантами, що зменшують кількість вільних радикалів в організмі. Дослідження підтвердили, що вживання моркви знижує ризик розвитку раку легень, молочних залоз і товстої кишки.

Регулює кров'яний тиск

В моркві багато калію, який балансує рівень натрію та допомагає виводити його надлишки з організму, що знижує навантаження на серце й регулює кров'яний тиск.

Зміцнює нігті й волосся

Бета-каротин, на який багата морква, зміцнює волосся й нігті.

Для здоров'я зубів

Вживання сирі моркви є ефективним механічним засобом очищення зубів. А ще вона провокує організм виділяти велику кількість слини, яка має лужне середовище, що допомагає контролювати кислотоутворювальні мікроорганізми в ротовій порожнині.

Запобігає старінню

Антиоксиданти, які у великій кількості містяться в моркві, допомагають запобігти появі зморшок, роблячи шкіру пружною, а також появі інших ознак старіння.

Допомагає схудненню

Щоб схуднути, потрібна клітковина, – вона необхідна насамперед для нормальної роботи шлунково-кишкового тракту. А її достатньо в моркві. Щоб знизити денне споживання калорій, використовуйте моркву для перекусів.

Для здоров'я чоловіків

Кожному чоловікові треба з'їдати хоча б одну морквину на день. Морква в сирому вигляді допомагає ендокринній системі виробляти тестостерон – важливий чоловічий статевий гормон. Додаткова доза тестостерону – приблизно 200-300 грамів моркви. Тобто достатньо однієї середньої моркви, щоб отримати лікувально-профілактичний ефект.

Кому моркву краще не їсти

Для переважної більшості людей морква буде лише корисною. У деяких людей вона може бути причиною метеоризму. Вагітним треба бути обережним із морквою, тому що надлишок вітаміну А може викликати вроджені аномалії розвитку плоду.

ОБЕРЕЖНО, КІЛЬКІСТЬ ЗАХВОРЮВАНЬ НА КИШКОВІ ІНФЕКЦІЇ ЗРОСТАЄ!

У Кременчуці та районі почастишали випадки захворювань на гострі кишкові інфекції. Зростає також кількість хворих і серед дітей

З початку року у Кременчуці зареєстровано 228 випадків гострих кишкових інфекцій, а минулого року за цей період було зареєстровано 188 випадків.

– Протягом останнього місяця відзначається значне зростання ГКІ серед населення міста Кременчука, кожного дня до нашої установи надходить від 7 до 11 екстрених повідомлень про випадок захворювання ГКІ, – каже лікарка Тетяна Данильченко.

Найпоширенішими збудниками ГКІ є бактерії: ентеробактер, клебсієли, група Протея, стафілококи, сальмонели. В останні роки спостерігається тенденція до збільшення ГКІ вірусної етіології, особливо серед дітей.

Основними симптомами гострих кишкових інфекцій є підвищення температури тіла, біль у животі, нудота, блювота, тривала діарея та загальна слабкість.

Особливо небезпечним під час ГКІ є зневоднення (втрата організмом рідини). Якщо не відновлювати водний баланс в організмі, то можуть виникнути серйозні ускладнення. Тому при появі вказаних симптомів ми рекомендуємо негайно звертатись по кваліфіковану медичну допомогу. Самолікування може призвести до значних ускладнень, особливо це стосується дітей раннього віку.

Найчастіше у Кременчуці причиною захворювання є харчовий шлях (167 випадків). Зараження відбувається під час вживання забрудненої мікроорганізмами їжі та продуктів, які не пройшли достатню термічну обробку.

На другому місці – контактно-побутовий шлях передачі (61 випадок). Тут передача інфекції відбувається через забруднені руки та предмети домашнього вжитку (білизна, рушники, посуд, іграшки).

На третьому – водний шлях передачі. Інфікування відбувається через вживання забрудненої води внаслідок аварій на водопровідних та каналізаційних мережах. Проте у Кременчуці водний шлях інфікування уже протягом тривалого часу не зустрічається.



Що варто знати, аби вберегти себе

- мийте руки з милом перед приготуванням їжі;
- мийте руки кожного разу після відвідування туалету;
- зберігайте продукти у закритому посуді чи паке-тах;
- регулярно викидайте побутові та харчові відходи;
- запобігайте проникненню комах та тварин до приміщень, де відбувається приготування їжі та зберігаються харчові продукти;
- відокремлюйте сирі їжу від готової продукції. Для оброблення продуктів використовуйте окреме кухонне приладдя, ретельно мийте обладнання та посуд після використання сирі їжі;
- ретельно проводьте термічне оброблення їжі, кип'ятіть рідку їжу не менше однієї хвилини, ретельно розігрівайте приготувану їжу перед вживанням;
- якщо можливо, зберігайте усі приготовані продукти та ті, що швидко псуються, у холодильнику, не залишайте приготувані страви більше ніж на дві години поза межами холодильника;
- мийте фрукти і овочі чистою водою, не купуйте харчові продукти у випадкових осіб або в місцях несанкціонованої торгівлі. Також не варто давати маленьким дітям некип'ячене розливе молоко і сирі яйця;
- не купуйтеся в непроточних водоймах, у місцях несанкціонованих пляжів та слідкуйте за тим, аби не наковтатися води під час купання.

ВАННОЧКИ ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ НІГТІВ

Щодня шкіра рук піддається негативному впливу навколишнього середовища, зміням температури й частому миттю, а нігті розшаровуються і стають ламкими. Не впадайте в паніку! Нігті треба зміцнити

Міцні нігті – показник здоров'я організму

Трав'яний відвар для зміцнення нігтів. Для нього нам знадобляться такі компоненти, як звіробій, корінь лопуха і ромашка. Цю суміш заливаємо окропом, настоюємо, даємо трохи охолонути і опускаємо кінчики пальців. Тривалість процедури – 15-20 хвилин. Частота застосування – один раз на тиждень.

Ванночка з оливковою олією, яйцем та медом

Для неї необхідно суміш із 2 столових ложок меду і 2 столових ложок оливкової олії підігріти на водяній бані. Після цього суміш знімаємо з водяної бані і додаємо збите яйце. Тривалість процедури – 10-15 хвилин.

Живильна ванночка з морською сіллю

На 0,5 л теплої води (комфортної для тіла температури) необхідно додати 1 столову ложку морської солі. Тривалість процедури – 15-20 хвилин. Після чого руки витерти і змазати живильним кремом. Частота процедури – щодня протягом 10 днів, а потім необхідна перерва хоча б на місяць, після чого терапію можна знову відновити.

Ванночка для ламких нігтів

Для її приготування нам необхідні такі складові: рослинна олія, кілька крапель розчину вітаміну А, йод, лимонний сік. Знову ж таки на водяній бані необхідно підігріти трохи рослинної олії, додати кілька крапель йоду, вітаміну А і лимонного соку. Тривалість процедури – 10-15 хвилин.

Ванночка для ослаблених нігтів на основі желатину

Відомо, що желатин чудово живить та зміцнює нігті. Для процедури необхідна лише половина столової ложки желатину. Його треба розчинити в склянці кип'яченої води. Потім зачекати, доки все охолоне, і опустити нігті в суміш. Три-



валість процедури – 10-15 хвилин. Частота процедури – максимально 2 або 3 рази на тиждень.

Зміцнювальна суміш для нігтів

Складові: 1 яєчний жовток, 1 столова ложка рицинової олії, 1 чайна ложка гліцерину, 1 чайна ложка оцту. Компоненти ретельно збивають і наносять на нігті, потім вдягають бавовняні рукавички і тримають руки над парою долоня-ми догори. Тривалість процедури – до 10 хвилин.

Зміцнювальний масаж для нігтів

Масаж із використанням вітамінів А та Е. В аптеці можна купити капсули, що містять комплекс вітамінів А і Е, або кожен окремо. Вміст капсули масляної консистенції видавлюється на нігті і проводиться масаж. Рекомендації для використання – бажано процедуру робити перед сном для максимальної тривалості дії вітамінів.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

УСУНЕННЯ ГІПЕРПЛАЗІЙ І АДЕНОМ ПРОСТАТИ БЕЗ ОПЕРАЦІЇ
МЕТОДОМ ВІБРОЛАЗЕРА, ВИРОБНИЦТВА VVL GMBH НІМЕЧЧИНА
ВЖЕ НА ДРУГИЙ ДЕНЬ ВИ МОЧИТЕСЬ НЕ 8-10 РАЗІВ, А 1-2 РАЗИ
РОБИМО АДЕНОМИ З БОЛЕМ, КРОВ'Ю В СЕЧІ, З КАТЕТЕРАМИ
ТІЛЬКИ З ГАРАНТІЄЙ І ПЕРЕВІРКОЮ ПО УЗД ДО І ПІСЛЯ
УВАГА БЕЗ ПОПЕРЕДНЬОГО ЗАПИСУ НА КОНСУЛЬТАЦІЮ ЧИ НА ЛІКУВАННЯ НЕ ПРИЙМАЄМО.
КОВОРКІНГ ДІРЕКТ, вул. НЕБЕСНОЇ СОТНІ, 34 (зуп. «Красіна»), т. 063-643-3094
harvardmedical.com.ua

18 серпня
о 8:00
ТІЛЬКИ ОДИН ДЕНЬ

ПІСЛЯ МІСЯЦЯ АЛЕ НЕ ПІСЛЯ 20 ДНІВ
САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ
ПОВНІСНЬКО ВИЛІКУВАНО

ЩО ОСТАННІЙ МІСЯЦЬ ЛІТА ГОТУЄ УКРАЇНЦЯМ

Про серпневі зміни пише юридичний телеграм канал «Адвокат.Права»

Підвищення військового збору

До кінця серпня Верховна Рада України має розглянути радикальні зміни до податкової системи, які стосуватимуться більшості українців. Передусім йдеться про підвищення ставки військового збору до 5% (зараз 1,5%) на доходи для фізичних осіб. У переліку урядових пропозицій також – збільшення ставки цього податку для бізнесу, під час продажу нерухомості, легкових авто, ювелірних виробів. Усі ці пропозиції спрямовані на поповнення військового бюджету країни.

Світло вимикатимуть рідше

У серпні відключати електроенергію в Україні будуть рідше, оскільки завершаться ремонти усіх атомних блоків, а також частково відновлять потужності ТЕС. Звісно, такі прогнози енергетиків та експертів збережуться у разі якщо енергетичні об'єкти знову не зруйнує рф під час ракетних обстрілів.

Надбавки до пенсії

Із 1 серпня деякі пенсіонери отримають також надбавки до пенсії за віком - доплати призначають тим, кому вже виповнилося 70 років і в кого виплати в сумі не перевищують 10 340,35 грн (це показник середньої заробітної плати для розрахунку пенсій 2020 року). Пенсіонерам 70–74 років – додадуть до пенсії 300 грн; тим, кому 75–79 років – 456 грн; 80 років і більше – 570 грн. Надбавки до пенсії нараховуються автоматично, тому пенсіонерам не потрібно йти до ПФУ.

Комуналка

Тарифи на комуналку в серпні для більшості залишаться колишніми:

- тарифи на електроенергію – вартість для споживачів залишиться 4,32 грн за кВт-год, ті, хто має двозонний лічильник, зможуть трохи заощадити – з 23:00 до 07:00 тариф на світло становитиме 2,16 грн за кВт-год;
- тарифи на газ – для побутових споживачів «Нафтогазу» залишаються незмінними – 7,96 грн за куб, в інших постачальників ціна за 1 куб – від 7,7 до 9,9 грн;
- тарифи на воду – для жителів великих міст не змінюються, у невеликих населених пунктах тарифи встановлює місцева влада.



Виплати до Дня Незалежності

До свята Дня Незалежності України 24 серпня деякі категорії українців отримають разову виплату від держави в сумі від 450 до 3100 грн. Така виплата передбачена для деяких категорій пенсіонерів, ветеранів війни, жертв нацистських переслідувань, а також громадян, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною.

Жіночі купе – ще у 4 потягах

Ще в чотирьох потягах в Україні з'являться жіночі купе. За вартістю вони традиційно жодним чином не відрізнятимуться від інших купе аналогічного типу на конкретному рейсі, але гарантуватимуть певну приватність та відчуття безпеки під час подорожі. Укрзалізниця додає жіночі купе на таких рейсах далекого сполучення:

- №1/2 Харків – Івано-Франківськ.
- №5/6 Запоріжжя – Ясіня;
- №43/44 Черкаси – Івано-Франківськ;
- №95/96 Київ – Рахів.

З обігу вилучать популярну банкноту

Від 1 серпня 2024 року Нацбанк почне вилучати з обігу банкноти старого зразка номіналом 500 грн (випуск 2003–2007 років). Поступово такі купюри будуть замінені на сучасні (зразка 2014 року та наступних років випуску). Як зазначають у НБУ, громадяни без обмежень зможуть продовжувати розраховуватися банкнотами старого зразка, їх не потрібно спеціально обмінювати.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

12 СЕРПНЯ. 8 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 14.22
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ

Перша чверть наст. о 18.20. Протипоказані неробство і лінь, пасивний відпочинок може стати причиною захворювань. Велика вірогідність харчових отруєнь

13 СЕРПНЯ. 9 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 15.36
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦІ (13.01)

Зростаючий Місяць. Постарайтеся прожити цей день у мирі і злагоді з людьми, що оточують вас. Добре приймати гостей, особливо з дітьми. Контролюйте свої емоції і бажання.

14 СЕРПНЯ. 10 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 16.50
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦІ

Зростаючий Місяць. Чудово вдаються тільки заздалегідь продумані й підготовлені справи, авантюри протипоказані. Можна вирушати в подорож.

15 СЕРПНЯ. 11 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 17.58
МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ (20.52)

Зростаючий Місяць. Сьогодні бажано більше ходити пішки, більше працювати, займатися вирішенням різних проблем. Цього дня по-справжньому проявляються ваші «космічні» якості.

16 СЕРПНЯ. 12 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 18.53
МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ

Зростаючий Місяць. Це час накопичення інформації. Краще не рватися вперед, а озирнутися назад: багато ситуацій цієї місячної доби повторюються, повертаються, як погано виконані уроки.

17 СЕРПНЯ. 13 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 19.34
МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ

Зростаючий Місяць. Кращий день для важливих, довготривалих проєктів і далеких поїздок. Усі справи, розпочаті в цей період, вдаються якнайкраще.

18 СЕРПНЯ. 14 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 20.04
МІСЯЦЬ У ВОДОЛІЇ (0.46)

Зростаючий Місяць. Усі проблеми сьогодні потрібно вирішувати у міру їх надходження, не відкладаючи «на завтра». Постарайтеся більше часу приділити дітям.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 12 ДО 18 СЕРПНЯ

ОВЕН

Це тиждень успіху на роботі, але за умови, якщо ви ретельно обдумуватимете свої дії. Ваша фінансова ситуація поліпшується. Ви будете занурені в сімейні справи і власні роздуми.



ТЕЛЕЦЬ

У професійній сфері ви будете пристрасно захоплені своїми видами діяльності. Ви ізолюватиметеся, бажаючи особисто вирішити всі проблеми.



БЛИЗНЮКИ

Ви будете переобтяжені взятими на себе зобов'язаннями. Можливість розширення областей діяльності додасть вам сил.



РАК

Не завжди ви зможете все організувати, як вам би того хотілося. Але за будь-яких обставин зберігайте витримку. Вдома ваші благородні почуття будуть оцінені.



ЛЕВ

Ви почнете ухилятися від виконання професійних обов'язків, вважаючи, що зробити життя приємним набагато краще, ніж досягти успіху в ньому.



ДІВА

Ви будете з великим інтересом виконувати свою звичайну роботу, але вкладатимете сил в неї менше. Фінансова ситуація дозволить вам жити комфортабельніше, дозволити собі деякі надмірності.



ТЕРЕЗИ

Ви захочете більшої волі в своїх діях, що приведе до відкриття нових обривів. У сім'ї на вас чекають теплі і гармонійні відносини.



СКОРПІОН

На початку тижня ви будете комунікабельні в професійній сфері. У вас з'являться нові можливості для здійснення ваших проєктів.



СТРІЛЕЦЬ

Цього тижня ви значно більше піклуватиметеся про прагнення ваших колег, прислухатиметеся до їхніх порад. Нові джерела отримання фінансів дозволять поліпшити ваше благополуччя.



КОЗЕРІГ

Цей тиждень зробить вас дуже емоційним, спровокує активну розумову діяльність, що викличе безсоння і нервові переживання.



ВОДОЛІЙ

Перед вами відкриються великі можливості у професійній сфері. Будьте обережні, ви хочете бути шляхетними, але будьте розсудливі.



РИБИ

У вас значно розшириться сфера вашої діяльності. Зосередьтеся на сімейному житті, яке принесе вам величезну радість. Вами пишатимуться.



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 07.08.2024р.
Замовлення № 13132
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

Свідчення 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

– Як ставиться церква до занять спортом? Як рекомендує зберегти здоров'я тіло?

– Ось три поради від священників, як берегти Божий дар здоров'я.

Оскільки наше тіло – Храм Святого Духа, то ми мусимо бути якнайкращим храмом для Нього. Тому потрібно дбати про своє тіло. Все, чого людина досягає, і в духовному житті теж, вона досягає через зусилля. І саме спорт може допомагати виховувати в нас цю наполегливість.

Найпростіший спосіб фізичної активності, яка допомагає людям, – ходьба. Якщо ми вдень проходимо хоча б 8000 кроків, то вже маємо певне кардіотренування, можемо боротися із зайвою вагою, просто тримати себе в тонусі.

Цим ми вже отримуємо те, що дають фізичні вправи. Будь-яка ходьба перед сном, прогулянка вулицею чи поїздка на велосипеді дає позитивні результати.

Рух для людини надзвичайно важливий, адже коли ми перестаємо рухатися, то і якість життя погіршується.

Варто займатися спортом також і для того, щоб мати добрий настрій, почуватися щасливим. Хороший фізичний стан може давати більше впевненості в собі, також і в житті духовному.

Харчування теж важливо. Треба не дієт дотримуватись, а харчуватись здоровим чином.

Коли ми обмежуємо надходження нутрієнтів до свого організму, то спочатку худнемо; але дуже скоро така дієта перестає діяти, бо організм адаптується і вмикає захисні реакції, щоб зберегти стару систему тіла. Худнути можна без дієт.

Важливо звертати увагу на якість продуктів, уникати їжі з високим вмістом цукру, вуглеводів. Наприклад, солодкої газованої води, випічки. Обмежуючи себе в цукрі, алкоголі, печиві, цукерках, можна зменшити кількість калорій.

Дієти – це стрес для організму, і вони не дієві. Якщо людина хоче змінитися зовнішньо, то можна збільшити кількість руху та зменшити кількість спожитих калорій, а також уникати висококалорійних харчів.

Нездорова їжа великої шкоди не завдасть, якщо її вживати час від часу. А якщо нею харчуватись постійно, то шкода буде безсумнівною. Тому важливо дотримуватись балансу.

Також варто обирати органічну їжу. Часом замість макаронів з'їсти кашу, замість білого хліба чи булочки – цільнозерновий хліб.

І дуже важливо пити воду. Оскільки наш організм переважно складається з води, то, крім різних напоїв, необхідно пити просту воду.

Немає «необхідної» норми для всіх християн, як харчуватись; все достатньо індивідуально. Просто необхідно стежити за тим, щоб харчування було комфортним для людини.

Навіть якщо ми піклуємося про свою красу і здоров'я – не варто судити інших за їхньою зовнішністю. У людей різні гормональні рівні й не всі можуть відповідати стандартам. А крім того, це все дуже умовне, бо стандарти змінювалися з ходом історії. В очах Божих кожна людина має однакову цінність. За кожного з нас Ісус Христос заплатив своєю Кров'ю. Нездоровим для християнства є культ тіла: коли людина не помічає нічого іншого і фокусується тільки на своєму тілі, більшу частину життя приділяє саме своєму тілу. Культ тіла – це така сама залежність, як інші, адже людина витрачає на це дуже багато часу і коштів. Тож якщо Бог – у центрі нашого життя, то все стає на свої місця.

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

Чи можливо звільнити за прогул самотню матір за наявності дитини віком до чотирнадцяти років?

– Ні. Відповідно до вимог частини 3 статті 184 КЗпП України звільнення вагітних жінок і жінок, які мають дітей віком до трьох років (до шести років – частина шоста статті 179), самотніх матерів при наявності дитини віком до чотирнадцяти років або дитини з інвалідністю з ініціативи роботодавця не допускається, крім випадків повної ліквідації підприємства, установи, організації, коли допускається звільнення з обов'язковим працевлаштуванням.

Я ВПО. Проїшла ідентифікацію за допомогою відеоконференції в січні 2024 року. Коли проходити її наступного разу?

– Фізична ідентифікація внутрішньо переміщеної особи, яка одержує пенсію через поточний рахунок в установі акціонерного товариства «Державний ощадний банк України», проводиться кожні шість місяців з дня проведення попередньої фізичної ідентифікації.

Підстава: постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2014 № 637 «Про здійснення соціальних виплат внутрішньо переміщеним особам».

Як правильно порахувати розмір лікарняних?

– Допомога з тимчасової втрати працездатності покликана компенсувати втрачений заробіток. Тож її розмір залежить від середньоденної заробітної плати конкретного працівника та тривалості його страхового стажу.

Лікарняні виплачуються застрахованим особам залежно від страхового стажу в таких розмірах:

- 50% середньої заробітної плати (доходу) – застрахованим особам, які мають страховий стаж до 3 років;
- 60% – страховий стаж від 3 до 5 років;
- 70% – страховий стаж від 5 до 8 років;
- 100% – страховий стаж понад 8 років.

Однак для деяких осіб лікарняні оплачуються в розмірі 100% незалежно від тривалості стажу. Це особи, які мають пільги відповідно до законодавства (наприклад: постраждалі внаслідок Чорнобильської катастрофи, ветерани війни, члени сімей загиблих захисників і захисниць України тощо).

Якщо працівник протягом 12 місяців перед настанням страхового випадку мав страховий стаж менше шести місяців, допомога з тимчасової непрацездатності розраховується, виходячи з нарахованої заробітної плати, з якої сплачуються страхові внески, але не більше за розмір допомоги, обчислений із мінімальної заробітної плати.

СУДОКУ

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

Збираюсь на пенсію. Побачив, що у трудовій книжці моє ім'я В'ячеслав написано без апострофа, а в паспорті – з апострофом. Хто і як має виправити це, аби врахували мою трудову книжку?

– Трудова книжка – це основний документ, що підтверджує набутий стаж роботи до 1 січня 2004 року. Порядок заповнення трудових книжок визначено Інструкцією про порядок ведення трудових книжок працівників, затверджений наказом Мінпраці, Мін'юсту, Мінсоцзахисту України від 29.07.1993 № 58 (Інструкція).



Прізвище, ім'я, по батькові працівника (ПІБ), зазначені в трудовій книжці, мають відповідати ПІБ за паспортом.

У разі наявності розбіжностей щодо написання ПІБ до трудової вносяться зміни.

Так, згідно з п. 2.13 Інструкції зміна запису, зокрема про ім'я, вноситься на першій сторінці трудової книжки: однією рискою закреслюють ім'я, що внесено з помилкою, і записують правильне. На внутрішньому боці обкладинки зазначають відповідні документи, що є підставою для внесення змін, які завіряються підписом уповноваженої особи, печаткою підприємства або відділу кадрів.

Це може зробити уповноважена особа за останнім місцем роботи на підставі документа працівника, у цьому разі із зазначенням його номера та дати видачі.

Мені 21 рік, отримував пенсію по втраті годувальника за батька-військового. У червні померла моя мама. Чи продовжать мені виплату пенсії, якщо цьогогоріч я закінчив навчання у вишій?

– Відповідно до Закону України від 09.04.1992 № 2262-XII «Про пенсійне забезпечення осіб, звільнених з військової служби, та деяких інших осіб» діти-сироти мають право на пенсію в разі втрати годувальника до досягнення ними 23 років незалежно від того, навчаються вони чи ні.

З урахуванням зазначеної норми виплата призначеної пенсії по втраті годувальника має продовжуватись до досягнення віку 23 роки.

Отримала на роботі одноразову матеріальну допомогу на оздоровлення. Чи врахують її до сукупного доходу сім'ї при призначенні субсидії?

– Родинам, доходи яких не дозволяють самотужки в повному обсязі сплачувати кошти за спожиті житлово-комунальні послуги, держава надає допомогу у вигляді субсидій.

Під час обчислення житлової субсидії враховується середньомісячний сукупний дохід домогосподарства.

До сукупного доходу включаються: заробітна плата; грошове забезпечення військовослужбовців; пенсія; стипендія, крім соціальної, яка надається дітям-сиротам, дітям, позбавленим батьківського піклування, та особам з їх числа; соціальні виплати, у тому числі пільги на оплату житлово-комунальних послуг, придбання твердого палива та скрапленого газу; допомога по безробіттю, інші страхові виплати; грошові перекази, отримані з-за кордону; дивіденди від цінних паперів; інші доходи, а також кошти, отримані особою від оренди землі, продажу майна тощо.

Водночас допомога, компенсація, яка надається відповідно до законодавства або за рішеннями органів виконавчої влади, органів місцевого самоврядування, підприємств, установ, організацій незалежно від форми власності і є одноразовою та отримана протягом одного календарного року, до середньомісячного сукупного доходу домогосподарства не враховується (пункт 7 Порядку обчислення середньомісячного сукупного доходу сім'ї (домогосподарства) для усіх видів державної соціальної допомоги, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 22.07.2020 № 632).



ТВОРЧІСТЬ НАШИХ ЧИТАЧІВ

Цього року Крюківський вагонобудівний завод відзначає своє 155-річчя. До цієї дати кременчуцький автор Борис Кулик зробив нову версію гімну підприємства, додавши до нього сьогодення

МІЙ ЗАВОД

Більше віку на дніпровських схилах
Мов дитя, що виплекав народ,
Розправляє дужі свої крила
Мій вагонний Крюківський завод.

Нелегка стелилася дорога –
Із майстерень виростав гігант.
Лише праця, праця до знемоги –
Ось мірило успіху й гарант.

Приспів:
Вагони, вагони, вагони
З дніпровських плывуть берегів.
В них міць трудової долоні
І крюківський запах лугів.

Чорні дні тебе не оминули,
Чашу горя випив ти до дна.
Коли в край, що славили зозулі,
Хижим звіром вдерлася війна.

Скільки їх пішло із прохідної
Молодих і літніх на зорі...
Полягли в смертельному двобої
Майже всі на Дівській горі.

Приспів

Відійшли тривоги і розлуки,
Рани ми загоїли твої.
І будують вже вагони внуки
Тих, кого забрали в нас бої.

Правий берег, Крюкове, мій любий,
Мій заводе, доле ти моя,
Ти не тільки в Україні знаний,
Ти усе, що маю нині я.

Приспів

І гадалось – буде так довіку:
І вагони заповонять світ.
Та розкрояв небо нам шуліка,
Море сліз принісши із боліт.

Цю біду ми подолаєм! Вірю!
І не похитнеться мій народ,
За поріг ми виженемо звіра
І прославим Крюківський завод!