

Кременчужани
спробували
«політати» на
симуляторах БПЛА



с. 2

Бойовий медик
Андрій «Албан»
Кімлик: «Бувало
й таке, що рани
зашивав сам собі»



с. 4

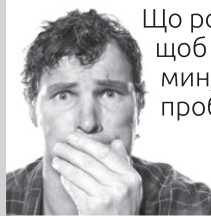
Як зберегти
капусту у свіжому
вигляді до весни



с. 13

Захитування
в транспорті

Що робити,
щоб поїздка
минула без
проблем

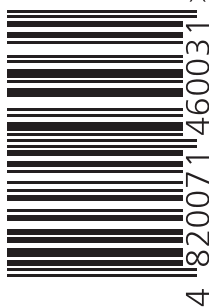


с. 14

Найкращі фото
конкурсу
«Мій
вражаючий
врожай»



с. 16



Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 15 грн.

№43 (1174), 24 жовтня 2024 року

В УКРАЇНІ ВОСТАННЄ ПЕРЕВОДЯТЬ ГОДИННИКИ НА ЗИМОВИЙ ЧАС

Перехід на зимовий час 2024 року стане останнім для українців. Після цього ми більше не будемо переводити годинники двічі на рік: навесні та восени

Перехід на зимовий час відбудеться в останню неділю, 27 жовтня, рівно о 04:00. В цей час потрібно перевести стрілки годинників на 1 годину назад. Тобто якщо це було 04:00, то стане 03:00. Таким чином у нас з'явиться одна «зайва» година для сну.

Сучасні годинники, смартфони, ноутбуки та інші пристрої переводять стрілки автоматично. Тому переводити вручну доводиться лише механічні годинники.

Як пише УНІАН, після скасування переведення годинників думки щодо доцільності такого рішення серед українців розділилися. Не всі залишилися задоволеними тим, що в Україні назавжди залишиться саме «зимовий» час.

Для економіки, кажуть деякі фахівці, зимовий час не дуже вигідний. Адже підприємства будуть починати і закінчувати роботу пізніше, а це означатиме, що працівникам доведеться повертатися додому вже у темряві. Все це, впевнені експерти, призведе до зниження загальної продуктивності.

А ось медики задоволені скасуванням, адже переведення годинників негативно впливає на організм людини. Однак, слід ретельно підготуватися до останнього переходу на зимовий час. Фахівці радять за кілька днів до останньої неділі жовтня (27 жовтня 2024 року) почати лягати спати раніше, ніж звикли. Також краще в цей період відмовитися від алкоголю, куріння. Намагайтеся більше часу проводити на свіжому повітрі, гуляти, медитувати, пити трав'яний чи зелений чай, а також менше нервувати.



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
ПРОДОВЖЕННЯ ДІЯВНОГО ЗДОРОВ'Я

Віримо в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

ВІКНА
ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗІ ТА РОЛЕТИ

ЗНИЖКИ, ЯКІ
ЗІГРІВАЮТЬ!



РОЗСТРОЧКА
БЕЗ %
від виробника
до 6 місяців

Instagram _intera_lux_

м.Кременчук, пр. Свободи 32

096 099 46 52 ☎ 050 054 05 95

https://interalux.net

БУДІВЕЛЬНІ
МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

OSB-10, ПРОФНАСТИЛ
КОЛЬОРОВИЙ,

ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЬОВИЙ
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

ПРИВАТИЗАЦІЯ ЗЕМЛІ
ПРИСВОЄННЯ
КАДАСТРОВОГО НОМЕРА
ОФОРМЛЕННЯ
ДАЧ ТА ПАЇВ
+380 67 530 74 17

ФАСАД
салон вікон та дверей



► ВІКНА ТА ДВЕРІ
► ПІДВІКОННЯ
► ВІДЛИВИ
► УКОСИ
► ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ
► ЖАЛЮЗІ
► РОЛЕТИ

ЗАМІР
БЕЗКОШТОВНИЙ!



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

БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ
ПАМ'ЯТНИКИ
ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ • БЕТОН
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

✓ 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

КРЕМЕНЧУЖАНИ СПРОБУВАЛИ «ПОЛІТАТИ» НА СИМУЛЯТОРАХ БПЛА

Протягом двох днів, 17 та 18 жовтня, у Кременчуці всі охочі мали можливість спробувати «політати» на симуляторі та випробувати різні комплекси БПЛА

Команда Drone Force провела тест-драйв, а також розповіла про підрозділи БпС, про фахівців, які потрібні, та про те, як можна долучитися до ЗСУ через програму Drone Force.

«ДДС» поспілкувався з начальницею центру рекрутингу та підготовки Drone Force Тетяною Муравйовою. Вона зазначила, що кременчужани досить жваво йшли на тест-драйв. Заходом зацікавилися люди різного віку, але найбільше – молодь та жінки.

— Кременчужани вразили обізнаністю в темі й кількістю людей, які щось знають про цей напрямок. Тобто хтось читав щось в інтернеті, хтось проходить якісь онлайн-курси, були люди, які вже пройшли курси в цивільних школах. І це приємно вражає. Бо саме за безпілотними системами майбутнє. Ми вже бачимо, наскільки вони змінили хід

війни, й цей напрямок продовжує розвиватися, — розповіла начальниця центру.

За словами Тетяни Муравйової, ініціатива проведення тест-драйву має два основних моменти: перший — залучення людей до війська, другий — популяризація напрямку безпілотних систем.

— Всі, хто звернувся, отримали консультацію, а також спробували свої сили з інструктором, який розповів та показав на симуляторах різного типу, як можна «літати». Бажаючі пробували свої сили на симуляторах FPV-дронів, мультироторного та навіть літакового типу.

Начальниця центру розповіла, що Drone Force створений при командуванні сухопутних військ управління безпілотних систем. Для залучення до підрозділів безпілотних систем був розроблений певний алгоритм, який дозволяє

кандидату пройти професійний відбір і потім потрапити в обрану ним частину на обрану спеціальність.

— Ми набираємо в підрозділи безпілотних систем на такі посади, як оператор БПЛА, це може бути зовнішній пілот, оператор певного комплексу, аналітик-дешифрувальник, водій-електрик, механік-інженер, майстер. Палітра фахівців дуже велика, — розповідає пані Тетяна.

Вона запевняє, що кандидат може бути впевненим у тому, що потрапить саме в ту частину, яку обере, й на ту саму посаду, на яку буде навчатися.

— Ми розуміємо побоювання людей, допускаємо, що у когось є негативний досвід. Коли ми створювали цей проєкт, ми максимально працювали з такими болями, тому у нас є певні гарантії, які якраз забезпечують потрапляння люди-



ни саме в обраний підрозділ. Це відбувається, по-перше, завдяки підписанню контрактів, і по-друге, через те, що всі кандидати заходять в один навчальний центр, після якого направляються на фахову підготовку й у свій підрозділ потрапляють уже захищеними, бо наявність фахової підготовки га-

рантує присвоєння військово-облікової спеціальності — оператор БПЛА. Згідно з певними наказами, які були видані безпосередньо головнокомандувачем збройних сил, забороняється навчених пілотів переміщати на інші посади.

Стати кандидатом може і чоловік, і жінка, незалежно від віку, але з певними навичками.

— У нас розроблені компетенції, за якими ми проводимо відбір наших кандидатів, і ключова компетенція, якою має володіти наш потенційний кандидат, це здатність до навчання. Технології завжди змінюються, сьогодні ви будете літати на одній пташці, а завтра, можливо, на іншій. І навіть якщо ви будете продовжувати літати на одній пташці, вийде нова модель і вам доведеться знову покращувати свої вміння і вдосконалювати свої навички, — зазначила Тетяна Муравйова.

Що стосується тих, хто прийшов спробувати свої сили, найкраще управляли дронами ті, хто грає в комп'ютерні ігри й близько знайомий із джойстиками та управлінням ними.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

(дата офіційного опублікування в Єдиному реєстрі з оцінки впливу на довкілля (автоматично генерується програмними засобами ведення Єдиного реєстру з оцінки впливу на довкілля, не зазначається суб'єктом господарювання)

ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО ПЛАНОВАНУ ДІЯЛЬНІСТЬ,

ТОВАРИСТВО З ОБМЕЖЕНОЮ ВІДПОВІДАЛЬНІСТЮ «АЛМА ОІЛ ГРУП», код ЄДРПОУ 44551650

(повне найменування юридичної особи, код згідно ЄДРПОУ або прізвище, ім'я та по батькові фізичної особи – підприємця, ідентифікаційний код або серія та номер паспорта (для фізичних осіб, які через свої релігійні переконання відмовляються від прийняття реєстраційного номера облікової картки платника податків та офіційно повідомили про це відповідному контролюючому органу і мають відмітку у паспорті)

ІНФОРМУЄ ПРО НАМІР ПРОВАДИТИ ПЛАНОВАНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ТА ОЦІНКУ ЇЇ ВПЛИВУ НА ДОВКІЛЛЯ

1. Інформація про суб'єкта господарювання

Україна, 39600, Полтавська обл., місто Кременчук, вул.Першотравнева, будинок 22, офіс 2 (місцезнаходження юридичної особи або місце провадження діяльності фізичної особи - підприємця (поштовий індекс, адреса), контактний номер телефону)

2. Планована діяльність, її характеристика, технічні альтернативи.

Планована діяльність, її характеристика.

Планована діяльність полягає у новому будівництві заводу для переробки вуглеводневої сировини в Північному промисловому вузлі м. Кременчук, Полтавської області. Контактний номер телефону: +380 67 542 87 29, email: almaoil230@gmail.com

Технічна альтернатива 1.

Будівництво нового заводу для переробки вуглеводневої сировини з наземним розміщенням ємностей резервуарного парку обсягом 4000м³, установок очистки стічних вод з закритими накопичувачами. Опалення приміщень підприємства забезпечується електричними приладами.

Технічна альтернатива 2.

Будівництво нового заводу для переробки вуглеводневої сировини з підземним розміщенням ємностей резервуарного парку обсягом 4000м³, ставка-випарника для очищення стічних вод. Опалення приміщень підприємства забезпечується газовими котлами.

3. Місце провадження планованої діяльності, територіальні альтернативи.

Полтавська обл. Кременчук Автозаводський

3.1 Територіальні громади, які можуть зазнати впливу планованої діяльності.

Кременчуцька міська територіальна громада, Омеляницька сільська територіальна громада, Піщанська сільська територіальна громада

Місце провадження планованої діяльності: територіальна альтернатива 1.

Полтавська обл., Кременчук, Автозаводський.

Територія планованої діяльності знаходиться на території м. Кременчук, Полтавської області. Нове будівництво заводу для переробки вуглеводневої сировини планується здійснювати в межах трьох земельних ділянок, а саме: 1. Земельна ділянка №1 - кадастровий номер: 5310436100:01:002:0181, площею 1,281 га, з цільовим призначенням: 11.02 - Для розміщення та експлуатації основних, підсобних і допоміжних будівель і споруд підприємств переробної, машинобудівної та іншої промисловості для виробничих потреб; 2. Земельна ділянка №2 - кадастровий номер: 5310436100:01:002:0129, площею 0,2959 га, з цільовим призначенням: 11.02 - Для розміщення та експлуатації основних, підсобних і допоміжних будівель і споруд підприємств переробної, маши-

нобудівної та іншої промисловості для виробничих потреб; 3. Земельна ділянка №3 - кадастровий номер: 5310436100:01:003:0009, площею 7,0 га, з цільовим призначенням: 14.01 - Для розміщення, будівництва, експлуатації та обслуговування будівель і споруд об'єктів енергогенеруючих підприємств, установ і організацій. Найближчі житлові забудови відносно межі території провадження планованої діяльності знаходяться:

- у південно-західному напрямку на відстані близько 1130 м м. Кременчук (Кременчуцька міська територіальна громада);

- у західному напрямку на відстані близько 1800 м с. Нова Знамянка (Піщанська сільська територіальна громада);

- у східному напрямку на відстані близько 2230 м с. П'ятихатки (Омельницька сільська територіальна громада);

Місце провадження планованої діяльності: територіальна альтернатива 2.

Полтавська обл., Кременчук, Автозаводський.

Територіальна альтернатива не розглядалась, здійснення планованої діяльності передбачається на території та в межах земельних ділянок із відповідним цільовим призначенням земельних ділянок. Обрані ділянки знаходяться за межами житлової та громадської забудови. Санітарно-захисна зона відповідно до Державних санітарних правил планування та забудови населених пунктів (ДСП 173-96) становить 500 м та витримується по відношенню до житлової та громадської забудови.

4. Соціально-економічний вплив планованої діяльності.

Провадження планованої діяльності призведе до забезпечення енергоресурсами населення та промисловості та збільшення кількості робочих місць, що у свою чергу стимулюватиме підвищення соціально-економічного рівня життя населення.

5. Загальні технічні характеристики, у тому числі параметри планованої діяльності (потужність, довжина, площа, обсяг виробництва тощо).

Планується будівництво нового заводу для переробки вуглеводневої сировини в межах Північного промислового вузла міста Кременчук, Полтавської області. Проєктом передбачені наступні технологічні вузли та установки:

- технологічна установка переробки вуглеводневої сировини заводського виготовлення у блочному виконанні складається з чотирьох колон та двох печей: К-1 (Ду600, Н=9,8 м), К-2 (Ду700, Н=10,5 м), К-2-1 (Ду150/400, Н=3,25 м), К-3 (Ду900, Н=12 м), П-1 (0=1,5 МВт), П-2 (0=0,5 МВт));

- резервуарний парк, загальним обсягом 4000м³, а саме: 2 резервуара по 1000м³, 10 резервуарів по 190м³ та 2 резервуара по 50м³;

- вузли відвантаження продукції з наливними стояками верхнього наливу;

- вузол прийому сировини;

- технологічна насосна (заводського виготовлення) для забезпечення подачі сировини на переробку та перекачування сировини/продукції;

- виробничо-дощова каналізація з обвалованої території резервуарного парку, майданчика розвантаження автоцистерн та майданчика технологічної установки;

- промислова каналізація технологічного об-

ладнання та трубопроводів;

- технологічна естакада для сполучення техно-

логічних блоків та вузлів в єдину систему;

- установка очистки дощових вод з твердих та асфальтних покривів та виробничих стічних вод.

Підвезення сировини на підприємство здійснюється за допомогою автотранспорту зі сторони проїзду Галузевого. Автоцистерна через контрольно-пропускний пункт потрапляє на автоваги і на майданчик зливу вхідної сировини у сировинні ємності. З сировинних ємностей через технологічну насосну, сировина подається на технологічну установку. На установці відбувається фракціонування на бензинову фракцію, дизельну фракцію та пічне паливо (використовуються для пальників печей П-1 та П-2). Облік відвантаженої продукції, здійснюється при повторному зважуванні наповненого автотранспорту при виїзді з території заводу. Річна кількість вуглеводневої сировини на переробку становить 60000 т/рік. Режим роботи об'єкта - цілодобовий, 8000 год/рік. Водопостачання планується здійснювати від проєктованої водяної свердловини. Глибина проєктованої водяної свердловини становить 28 м. Забір води планується здійснювати насосною станцією підземного типу через фільтр. Проектний дебіт свердловини 9,0 м³/год.

6. Екологічні та інші обмеження планованої діяльності за альтернативами:

Щодо технічної альтернативи 1.

Екологічні та інші обмеження планованої діяльності встановлюються згідно законодавства України з дотриманням нормативів граничного допустимих рівнів екологічного навантаження на природне середовище, санітарних нормативів на межі СЗЗ, радіаційного контролю, управління відходами, тощо. Відповідно до Державних санітарних правил планування та забудови населених пунктів (ДСП 173-96), зі змінами згідно наказу Міністерства охорони здоров'я України №362 від 02.07.2007 (п. 1.3) санітарно-захисна зона для підприємства по переробці природного нафтового газу становить 500 м. Виконання вимог щодо раціонального використання природних ресурсів та охорони надр. Роздільне збирання відходів та передача їх спеціалізованим підприємствам у відповідності до встановлених санітарно-гігієнічних вимог і природоохоронного законодавства. Викиди від стаціонарних джерел повинні здійснюватися за наявності дозволу на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря. Виконання правил

протипожежної безпеки.

Щодо технічної альтернативи 2.

Аналогічно до технічної альтернативи 1

Щодо територіальної альтернативи 1.

Дотримання розмірів санітарно-захисної зони; дотримання дозволених рівнів акустичного забруднення; дотримання значень гранично допустимих концентрацій (ГДК) забруднюючих речовин в атмосферному повітрі населених пунктів; забезпечення зберігання відходів у спосіб, що є безпечним для здоров'я людини та навколишнього природного середовища, та передача відходів суб'єктам господарювання у сфері управління відходами.

Щодо територіальної альтернативи 2.

Не розглядається.

7. Необхідна еколого-інженерна підготовка і захист території за альтернативами:

Щодо технічної альтернативи 1.

Інженерно-геологічні та інженерно-геодезичні вишукування, обстеження існуючих мереж та комунікацій будуть виконані згідно ДБН А.2.1-1. При дотриманні природоохоронного законодавства й вимог нормативної документації, а також передбачених проєктом заходів, додатковий захист території не передбачається, оскільки наднормативні впливи на навколишнє середовище під час та після проведення реконструкції не очікуються.

Щодо технічної альтернативи 2.

Еколого-інженерна підготовка і захист території аналогічні обраному варіанту планованої діяльності.

Щодо територіальної альтернативи 1.

Компонування комплексу технологічного обладнання з урахуванням вимог техніки безпеки і виробничої санітарії.

Щодо територіальної альтернативи 2.

Не розглядається

8. Сфера, джерела та види можливого впливу на довкілля:

Щодо технічної альтернативи 1.

Клімат і мікроклімат: будівництво нового заводу для переробки вуглеводневої сировини призведе до незначної зміни вже існуючих виділень тепла, вологи, газів, що мають парниковий ефект і інших речовин, що в свою чергу, істотно не вплине на клімат і мікроклімат в прилеглих місцевості.

Повітряне середовище: на період виконання будівельних робіт під час будівництва нового заводу для переробки вуглеводневої сировини очікуються викиди забруднюючих речовин від роботи будівельної техніки та обладнання, земляних, монтажних та фарбувальних робіт, технологічних операцій під час будівельних робіт; під час експлуатації - викиди від технологічного обладнання та ремонтів.

Водне середовище: Під час будівельних робіт потреба у воді буде забезпечуватись привозною

БОЙОВИЙ МЕДИК АНДРІЙ «АЛБАН» КІМЛИК: «БУВАЛО Й ТАКЕ, ЩО РАНИ ЗАШИВАВ САМ СОБІ»



Дивись
відео на
нашому
YouTube-
каналі

Шість разів був поранений, але жодного разу не думав про те, щоб списатися з війська

На передовій, де щодня вирішується доля країни, працюють не лише бійці зі зброєю в руках, а й ті, хто рятує життя під градом куль та уламків. Один із таких — бойовий медик Андрій «Албан» Кімлик, чия історія відрізняється незламністю й відданістю своїй справі.

Шість поранень, отриманих у боях, не змусили його залишити фронт. Навпаки, кожного разу він повертався до своїх обов'язків, ставлячи здоров'я побратимів вище за власне.

Зараз Андрій знов відновлюється після чергового поранення. Але особистої зустрічі в нас не вийшло, ми спілкувалися в онлайн-форматі — попри поранення чоловік продовжує виконувати свої завдання на донецькому напрямку.

«Я мушу бути тут», — каже медик та підкреслює, що поранення в руку поки що не дозволяє виконувати «тонку роботу», але надавати першу допомогу бійцям й організовувати забезпечення ліками він може.

«Рішення йти на війну було цілком свідомим»

У цивільному житті в різні роки Андрій Кімлик працював фельдшером, фельдшером-акушером, після навчання — дерматологом, мануальним терапевтом. У 2014 році, коли почалася війна, вирішив, що його знання і вміння стануть у пригоді на передовій.

— Мій товариш, який уже воював, розповів про високий дефіцит медиків, тож я вирішив теж йти служити. За перші місяці служби довелося побувати, мабуть, на всій лінії зіткнення. Війна була дуже дивна, навіть якась дика, багато кому незрозуміла. Але, на мій погляд, усі рішення, які ухвалювалися, були правильні, бо на той час Україна взагалі не була готова воювати, — згадує медик.

Тоді чоловік прослужив трохи більше ніж півроку й повернувся до цивільного життя, але хлопців не кидав й увесь час допомагав, чим міг.

З початком повномасштабного вторгнення без роздумів пішов до військкомату. Правда, майже одразу отримав контузію й до осені 2022 року лікувався, а коли цілком відновився, пішов медиком в один із батальйонів, який тримав оборону на Донеччині. Тут продовжує служити й зараз.

— Моє головне завдання — забезпечення підрозділу медициною й медичною допомогою. Я відповідаю за те, щоб у всіх були цілком укомплектовані аптечки, необхідні медпрепарати. Також займаюся евакуацією бійців із

поля бою, надаю першу меддопомогу пораненим, — розповідає Андрій.

На питання про забезпечення ліками, аптечками й турнікетами каже, що все залежить від підрозділу — всюди по-різному ставляться до цього питання.

— У нас бійці мають все, що потрібно мати. Навіть якщо хтось хоче мати не два, а більше турнікетів, ми ними забезпечуємо. Правильно накладений турнікет — це запорука збереженого життя. Тому цьому питанню ми приділяємо велику увагу. Коли приходять новобранці, їх всьому навчаємо, на практиці відпрацьовуємо навики накладання турнікету, тампонування ран. Бо дуже часто поранених евакуюють через кілька днів, лише коли з'являється така можливість, і в такому випадку перша самопоміч та турнікет є тим рятувальником, від якого залежить життя бійця, — розповідає «Албан».



«Найкраща нагорода — врятоване життя пораненого бійця»

Андрій Кімлик із самого початку повномасштабної війни був у найгарячіших точках: під Бахмутом, у самому місті, під Часовим Яром. Він евакуював багато поранених бійців, врятував багато життів. За свою медичну практику неодноразово був свідком випадків, коли, здавалося б, жодної надії немає, але людина залишалася жива.

Хоча смертей, болю й крові, на жаль, — багато більше.

— Кров і біль всюди. Це те, про що хочеться забути, не згадувати, не розповідати у майбутньому дітям, онукам...

Каже, коли настане час, він розповість про врятовані життя. Про те, як без операції витягав уламки з тіла лише за допомогою магнітного екстрактора «Едельвейс», які виготовляє кременчуцький волонтер Олег Биков зі своїми фахівцями та забезпечує ними військових. До речі, це щось надзвичайне, бо зараз вони розробили прилад, за допомогою якого видаляють уламки навіть із черевної порожнини та серця.

— Розповів про те, як робив перев'язки, як накладав турнікети, навіть на шию — таке теж робимо... Головне врятувати! Кожне врятоване життя — це справжня нагорода для кожного з нас.



«Додому — лише з Перемогою»

Андрій весь час жартує. Навіть про страшні речі розповідає з посмішкою. Каже, що без гумору не обходиться, бо там, де життя може обірватися в будь-яку мить, не можна інакше. Зізнається, що сумує за родиною, але повертатися додому поки не збирається.

— Ми всі хочемо швидшої Перемоги України в цій війні. І я, і моя дружина, але вона хоче бачити мене постійно поруч, а не тільки в ті короткі дні, які частіше за все співпадають із пораненнями. Тому поки можу бути корисним на фронті, буду тут. Дружина мене підтримує в цьому рішенні.

Й навіть після чергового, шостого поранення, чоловік не думав, що настав час списуватися. Він кожен раз повертається на службу, і зараз знаходиться там, де потрібен.

Незважаючи на те, що рука ще погано працює, Андрій не став чекати повного одужання й знову повернувся на Донеччину.

— Це така самовідданість, любов до Батьківщини чи азарт? — запитала в Андрія.

— Ні, це розуміння, що я тут потрібен, і бажання швидше перемогти у цій війні, — відповів він.

До речі, медик підкреслює, що зараз приходять багато вмотивованих новобранців. Звісно, є й такі, кого мобілізували силою, але добровольців більше. Здебільшого це молоді чоловіки віком до 30 років — для них важлива перемога України.

А ось деякі місцеві мешканці Донеччини чекають на прихід росіян. І це факт.

— На жаль, іноді доводиться чути розмови про те, що «скоріше б сюди вже росія заїшла». Хоча коли починається евакуація з того чи іншого населеного пункту, більшість місцевих все ж таки обирають свою рідну країну, а не росію. Розуміють, що нічого хорошего там їх не очікує.

Така розгуртованість особливо боляче ранить душу військових: «Бійці повинні знати, що воюють за свою землю, за свій народ, а коли дехто має такі бажання, це дуже демотивує... Втішає одне — таких «ждунів» небагато». Тих, хто допомагає й підтримує, набагато більше.

І знов Андрій із вдячністю розповідає про підтримку кременчужан, про волонтерів, які відгукуються на всі запити військових, не відмовляють, оголошують збори.



— Навіть складно поррахувати, як багато нам допомогли кременчужани через волонтера Олега Бикова. Це і стабілі, і «Едельвейси», і тепловізійні плащі, і квадрокоптери, і генератори, і медпрепарати, і продукти, і навіть машину для евакуації передали нам, на якій мене теж перевозили до шпиталю. Ми вдячні всім за допомогу, але треба розуміти, що вона потрібна постійно... Тож разом ідемо до Перемоги! До перемоги над власним страхом, до перемоги над собою, над болем, і до головної Перемоги — нашої країни в цій страшній війні, — закінчив Андрій.

Руслана ГОРГОЛА



ЯК ПІДГОТУВАТИ КІМНАТНІ РОСЛИНИ ДО ЗИМИ

Більшість кімнатних рослин восени переходить у стан спокою. Тому їх поливають рідше і підгодівлі припиняють, однак розпушування продовжують за потреби

У жовтні у дім з балкона, лоджії або з саду заносять вже найхолодостійкіші квіти. Перед зимовим розміщенням рослини з горщиками треба обмити теплою мильною водою.

Фуксії, гортензії та інші культури, які потребують прохолодної зимівлі і спокою, розміщують в найбільш холодному місці будинку, наприклад біля балконних дверей, по можливості навіть виносять у підвал або на веранду, і поливають не частіше рази на місяць.

Сенполії, дзвіночки, жасмин самбак, бегонії, а також цибулинні **кринум** і **еухаріс**, які продовжують цвітіння, регулярно, але помірно поливають теплою водою. Підгодівлю квітучих рослин можна проводити, а також краще досвічувати, подовжуючи часовий день до 12 годин, особливо це важливо для квітучих сукулентів.

Азалії та **камелії** розміщують подалі від опалювальних систем, підбираючи їм найсвітліше місце. Їх регулярно поливають, обприскують чистою дощовою або прохолодною кип'яченою водою. Ці рослини чутливі до підвищеної вологості, для цього використовують ємності з мокрим піском, а також портативні зволожувачі.

Тропічні **монстера** і **фікус** каучуконосний можуть рости в приміщеннях зі зниженою температурою до +12С, а аспідистра, плющ і циссус непогано себе почувають і при більш високій +18...20С.

В умовах квартир із центральним опаленням створити прохолодну температуру взимку непросто. Якщо рослини стоять на вікні, то їх потрібно розташувати якомога ближче до скла, при цьому їх краще відгородити шторою від опалювального приладу.



Домашнє підживлення для кімнатних рослин

Дуже корисний для рослин **деревний попел** (і як живлення, і для профілактики захворювань). Для приготування розчину 1 ст. ложку попелу слід залити 1 л гарячої води і настояти тиждень, іноді перемішуючи. Полив таким розчином - один раз на 10 днів.

Поливати рослини можна таким настоєм: беремо **шкірки гранатів** або будь-яких цитрусових плодів. Заливаємо їх водою і витримуємо добу. Усе! Поживний настій для поливу готовий!

Імунітет кімнатних рослин чудово підвищує **обприскування розчином аспірину**. Одну таблетку розчинити в літрі води.

Розведений **сік алое** теж підходить усім поширеним кімнатним рослинам. Треба одну чайну ложку соку розвести в півтора літра води.

Грибний настій допоможе вашим рослинам виглядати здоровими та красивими. Замочіть подрібнені їстівні гриби в пропорції 1 до 1. Через добу настій злийте, а гриби ще раз залийте водою. Через добу грибна вода для поливу буде готова.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

ПРОСТИЙ ДЕСЕРТ ЗА П'ЯТЬ ХВИЛИН

Складові:

- ряжанка – 450-500 мл
- какао (смачне, не гірке, все залежить від нього) – 2 ст. л.
- цукор – 2 ст. л.
- желатин – 10 г
- вода – 50
- банан – 2 шт.

Желатин розчинити у воді, дати настоятися 20 хвилин.

Банан порізати на дрібні шматки.



Ряжанку, какао, цукор ретельно перемішати, додати банан, збити блендером.

Додати в масу розмочений желатин, все перемішати й залишити до повного застигання.

Зверху готовий десерт можна притрусити цукровою пудрою, горіхами або шоколадом.

ТОРТ БЕЗ ВИПІКАННЯ

Складові:

- ківі 4-5 шт
- банани – 2 шт
- крекер з маком – 270-300 г
- сметана – 500 г
- цукор – 100 г
- ванільний цукор – 10 г

Сметану збити з цукром, додати ванільний цукор.

Банани порізати, змішати з крекером і сметаною.

Глибоку миску застелити харчовою плівкою, викласти на неї порізані кружками ківі. Все це за-



лити сумішшю з банану, сметани та крекера.

Поставити в холодильник до застигання.

Перед подачею перекинути на плоску тарілку, щоб ківі були зверху.

СМУЗИ З АПЕЛЬСИНОМ І ГАРБУЗОМ

Складові:

- 2 апельсини
- 300 г гарбуза
- 6 плодів кураги
- 2 чайних ложки меду
- 1/2 чайної ложки імбиру

Промити курагу. Попередньо порізати на шматочки гарбуз і апельсин.

Всі складові збити в блендері 3-4 хвилини до однорідної консистенції.

М'ЯСНІ РУЛЕТИ З ЧОРНОСЛИВОМ

Складові:

- 500 г філе зі стегенця без кістки
- 150 г слайсів бекону
- 200 г чорносливу
- сіль/перець
- паприка
- сушений часник



М'ясо помити, посушити паперовим рушником, викласти на дощечку, прикрити плівкою та трішки відбити за допомогою молотка.

Посипати сіллю, перцем, паприкою та часником, залишити м'ясо промаринуватися десь хвилин на 15-20.

Викласти по краях чорнослив, закрутити у рулет.

Цей же рулет обгорнути беконом. Смажити у мультиварці при температурі 180 градусів 20 хв. або у духовці.

ЯК ЗБЕРЕГТИ КАПУСТУ У СВІЖОМУ ВИГЛЯДІ ДО ВЕСНИ

Виростити добрий урожай — лише половина справи. Важливо вміти зберегти його

Ось корисна порада, яка допоможе зберегти капусту свіжою та хрумкою до весни.

Перше. Зріжте качан капусти в суху погоду і видаліть верхнє листя.

Друге. Дайте добре просохнути, щоб качани не були вологими.

Третє. Оберніть кожен качан паперовою серветкою або м'яким папером, потім замотайте в плівку.

Четверте. Зберігайте капусту в такому вигляді у льоху або на балконі.

Папір вбиратиме зайвий конденсат, а плівка не дасть овочу висохнути, тому навіть через пів року такого зберігання капуста залишиться свіжою.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

ІМІДЖ
— КЛУБ —

ВАША ДОВІРА – НАШ ГОЛОВНИЙ ПРІОРИТЕТ!

«Імідж Клуб» ТМ (ТОВ «МЕЙЛ-МАРКЕТ») уже багато років займає провідні позиції на українському ринку, виправдовуючи довіру тисяч клієнтів завдяки чесності й прозорості нашої програми лояльності та високій якості пропонуваної продукції. Наша основна мета — гарантувати кожному клієнтові першокласний сервіс і надійність, що є для нас незмінними пріоритетами.

Наша компанія регулярно проводить маркетингові акції, в яких кожен клієнт може одержати грошову винагороду та цінні призи. Ми пишаємося тим, що нам вдається адаптуватися до змін на ринку, завжди залишаючись на крок по-

перед конкурентів. «Імідж Клуб» забезпечує вільний доступ до інформації про визначення отримувачів призів і завжди на зв'язку для вирішення будь-яких питань.

Цього року ми нагородили безліч переможців, чиї історії надихають і дають нам упевненість, що ми розвиваємося в правильному напрямі. З особливим трепетом оголошуємо свої плани на кінець року. Ми запускаємо серію спеціальних акцій, і вже 29 листопада буде здійснено перші виплати. А 30 грудня відбудеться масштабне нагородження, в якому клієнти, які проявили найбільшу активність протягом року, отримають грандіозні винагороди!

Щиро дякуємо кожному, хто обирає «Імідж Клуб» рік за роком. Ваші довіра і підтримка мотивують нас завжди йти вперед і вдосконалюватися. І ми прагнемо віддячити за співпрацю! Тож упевнено прямуйте до поставленої мети і, цілком можливо, наступною буде саме ваша історія перемоги!



В НАЯВНОСТІ ТА ПІД ЗАМОВЛЕННЯ
ЗА ІНДИВІДУАЛЬНИМИ РОЗМІРАМИ

**ДОМАШНІЙ ТЕКСТИЛЬ та
ПОСТІЛЬНА БІЛИЗНА**
з натуральної дихаючої тканини



**ДОМАШНІЙ ОДЯГ
ПІЖАМИ та ТЕПЛІ ХАЛАТИ
СПОРТИВНІ КОСТЮМИ**

Гарна якість та приємні ціни.

Оптом та в роздріб.

Виробництво в Кременчуці.

(098) 290 62 34 ☎ (067) 887 78 99

ЗАХИТУВАННЯ В ТРАНСПОРТІ: ЩО РОБИТИ, ЩОБ ПОЇЗДКА МИНУЛА БЕЗ ПРОБЛЕМ

Для деяких людей будь-яка поїздка у транспорті стає справжнім випробуванням. Виною тому – захитування, через яке виникають нудота, запаморочення та відчуття загального дискомфорту

У деяких людей ці симптоми настільки сильні, що вони взагалі вважають за краще уникати далеких подорожей.

Захитування, яке також називають хворобою руху, виникає, коли існує розрив між тим, що бачать наші очі, і тим, що відчуває наше тіло. Припустимо, що ви їдете в автомобілі: об'єкти потрапляють у поле зору, а потім зникають, спонукаючи ваші очі надіслати повідомлення вашому мозку, що ви рухаєтесь.

Але ваше внутрішнє вухо та нервові закінчення у ваших м'язах і суглобах відчують, що ви сидите нерухомо – і тому ці повідомлення конфліктують.

У літаку чи на кораблі може статися навпаки: внутрішнє вухо і м'язи вловлюють рух, але горизонт здається нерухомим. Отже, одні органи чуття сприймають рух, а інші – ні. Результат: нудота, головний біль, дискомфорт і дезорієнтація.

Які симптоми захитування

Хвороба руху викликає різноманітні симптоми. Вони починаються повільно і погіршуються, якщо рух, який їх викликав, не припиняється.

Симптоми включають: запаморочення, відчуття порушення рівноваги або обертання; нудоту; блювання; головний біль; бліді шкіру; пітливість; втому. Зазвичай симптоми зникають десь за 20 хвилин, однак інколи може знадобитися до 24 годин.

Хто страждає від захитування

Від захитування у транспорті може страждати будь-хто, але деякі люди більш схильні до нього – наприклад, діти віком від двох до 12 років, вагітні жінки та люди з мігранню в анамнезі. Цікаво, що немовлята майже повністю несприйнятливі до захитування.

Певну роль у схильності до хвороби руху також відіграє генетика. Професор Голдінг каже, що 65% людей, які страждають від захитування, успадкували це захворювання.

Поради, які допоможуть запобігти захитуванню, **перед поїздкою**:

- уникайте важкої або гострої їжі;
- не вживайте кофеїн та алкоголь;
- висипайтесь.

Під час подорожі:

- уважно вибирайте місце: сядьте в передню частину автомобіля, посередині човна, а у поїзді виберіть місце біля вікна обличчям у напрямку руху;
- дивіться на горизонт;
- уникайте різких рухів головою;
- за можливості відкрийте вікно, щоб забезпечити доступ свіжого повітря;
- не читайте, не дивіться фільми та не використовуйте електронні пристрої;
- відволікайтесь на щось – наприклад, слухайте музику;
- закрийте очі;
- пийте багато води.



Від захитування допомагає імбир. Його активний інгредієнт допомагає заспокоїти кишківник, тож він безпосередньо не зупиняє захитування, а радше змушує вас почуватися краще.

Контролюйте дихання. Треба рівномірно дихати - не швидше і не повільніше, ніж ви це робите зазвичай. Дихання відволікає мозок, а також пригнічує відчуття нудоти. Контрольоване дихання може бути таким же корисним, як прийом половини таблетки від захитування.

Точковий масаж і браслети. Ці техніки мають діяти шляхом натискання на точки акупресури.

Ліки від захитування діють, запобігаючи появі симптомів, а не лікуючи їх. Таким чином, будь-які ліки необхідно приймати за 30-60 хвилин до подорожі – для того, щоб вони всмокталися у вашу кров.

КІЛЬКА СИМПТОМІВ У РАЗІ БРАКУ ВІТАМІНІВ

У вас часто німіють руки або ноги, відчуття слабкості в ногах, часте серцебиття, погіршилася пам'ять. Це вказує на нестачу **тіаміну** або **вітаміну B1**.

Падає зір, очі швидко втомлюються, на емалі зубів з'являються тріщинки - вам необхідний **вітамін D**.

Ви стали частіше застуджуватися, на вас навалилася нудьга, слабкість, невралгія. Це свідчить про брак **пантотенової кислоти** або **вітаміну B3**.



Стало сильніше випадати волосся, шкіра стала сухою, частішали запаморочення, сонливість, загальмованість. Це свідчить про те, що ваш організм потребує **вітаміну B6**.

ЦІ ВІТАМІНИ КОРИСНІ ДЛЯ ОЧЕЙ

Вітамін А: морква, томати, картопля, петрушка, всі листові овочі, риби, продукти, насіння соняшнику, пивні дріжджі.

Вітамін В-1 (тіамін): кукурудза, горіхи, пивні дріжджі, рис і мед.

Вітамін В-2 (рибофлавін): листові овочі, яблука, пивні дріжджі, рис.

Вітамін С: шипшина, обліпіха, смородина, агрус, лимон, листові овочі, яблука, ананаси, шпинат.

БРУСНИЦЯ МАЄ АНТИСЕПТИЧНУ ВЛАСТИВІСТЬ І ЗНИЖУЄ ТИСК

Відвар із брусниці прописують тим, у кого є проблеми із сечовивідними шляхами.

Ягоди мають різні властивості, зокрема жовчогінну, проносну і антисептичну.

Крім того, сік брусниці може зни-

жувати артеріальний тиск, головне – не переборщити з дозуванням: можна вживати не більше 200 грамів на день.

Також корисно пити компот із брусниці, щоб вилікуватися від застуди або збити температуру.

ЧАСУ НЕ ГАЙТЕ, ДО ЛІКАРЯ ПО ДОПОМОГУ ЗАВІТАЙТЕ!

Кожен день практикуючий лікар має багато випадків, коли пацієнти звертаються по допомогу. Це може бути гостра ситуація з виразним болем та стражданнями або хронізована проблема, як клубок різнокольорових ниток. Таку проблему розв'язати значно складніше. Коли розумієш, що і де зараз турбує



ЛІЦ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

Щодня до практикуючого лікаря звертаються по допомогу різні пацієнти. Це може бути гостра ситуація з виразним болем та стражданнями або хронічна проблема. Таку проблему розв'язати значно складніше, адже вона як клубок різнокольорових ниток.

людину, то одразу з'являється алгоритм рішення цієї гострої ситуації. Це не складно. А ось коли поєднані в одному флаконі виразні кісткові деформації хребта, суглобів, множинні продуктивні артрозні зміни з кістковими розростаннями, звуженням (стенозом) спинномозкового каналу у декількох сегментах, та ще й додатково стан, обтяжений вторинним синдромом, таким як синдром грушоподібного м'яза, то це дещо складніше. Дивлячись на додаткові методи обстеження, такі як МРТ, лікар має зрозуміти той патологічний процес, із якого народився цей стан хвороби пацієнта. У кожної людини він свій. Додайте у цю «збірну солянку» ще й супутні хронічні хвороби, які незмінно є з віком у кожного. Це гіпертонія, порушення мінерального обміну, цукровий діабет, атеросклероз, серцево-судинні порушення, остеопороз, ендокринні порушення та багато інших станів, які можуть ускладнити картину хвороби, маскуючи її прояви.

З боку пацієнта, який прийшов на прийом та не має жодного стосунку до медицини, можливо, це виглядає набагато простіше. Але для лікаря, мета якого не просто знеболити, а максимально та надійно, безпечно пролікувати, з ефектом на довгий час, вибір діагностики та методів лікування пацієнта є кожного разу

своєрідним викликом. Викликом для його професійності, досвіду, фаху. Треба все взважити, врахувати.

Інколи дивись на знімок МРТ... Людина має вже сісти у візок, а вона ще активно рухається. Але турбує біль, обмеження рухів. І ось тут у нагоді стає досвід лікаря. Аналізуючи по краплях ситуацію, ставлячи необхідні запитання, з'ясовуючи історію перебігу хвороби, проводячи огляд спини та суглобів руками, порівнюючи з тисячами подібних випадків за десятки років практики – народжується правильне рішення. Якщо інформації не зовсім достатньо, то потрібне дообстеження, яке дасть усі остаточні відповіді на запитання. А якщо все зрозуміло, то не треба гаяти часу. Час починати лікування. Яке саме? Лікар розповість на першій зустрічі. Не треба чекати дозволу сімейного лікаря. Можна звернутися до лікаря-фахівця з питанням проблем хребта чи суглобів за вашим бажанням. Ви отримаєте консультацію, огляд, професійний аналіз вашої ситуації, прогноз, а головне – ДОПОМОГУ. Допомогу, яка одразу зніме біль, відновить м'які тканини хребта та суглобів до нормального стану, якщо ще не запізно для того. Тому не гайте часу на пігулки та мазі. Довіртеся сучасним методам відновлення, якими користуються сучасні європейські клініки та весь світ.

Прийом веде лікар **Владимиров Роман Романович** за новою адресою:
м. Кременчук, вул. Лікаря Богаєвського 13-А.
Попередній запис за номером: (073) 431-31-03, (066) 431-31-03

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

HARVARD MEDICAL ЦЕНТР НІМЕЦЬКОГО ОБЛАДНАННЯ

БЕЗ ОПЕРАЦІЇ ВІБРОЛАЗЕРОМ

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

УСУНЕННЯ ГІПЕРПЛАЗІЙ І АДЕНОМ ПРОСТАТИ, КАМІННЯ В НИРКАХ, СЕЧОВИМ І ЖОВЧОМУ МІХУРАХ

ТІЛЬКИ ОДИН ДЕНЬ 3 листопада о 8:00

harvardmedical.com.ua

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

АМЕДА ГРУП
ЗАКУПІВЛЯ
МЕДУ ОПТОМ

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

КУПЛЮ
МЕД
від 400 кг

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

ДО НЕЇ ЇДУТЬ
З УСІЄЇ УКРАЇНИ

Багато років баба Таня допомагає людям у складних обставинах:

вирішити будь-які
життєві ситуації

проблеми з дітьми,
у відносинах, бізнесі

рожа, алкоголізм,
безпліддя, епілепсія

зняття негативу
(за допомогою молитов і воску)

Приймає особисто
та на відстані

095-581-84-00, 068-911-03-66
Нині найкращий час для зняття негативу

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

ДОБІРКА КНИГ ДЛЯ ЧИТАННЯ ОСІННІМИ ВЕЧОРАМИ

Книжкова блогерка Марина Куркач підбрала книги для осіннього вечора, від яких складно відірватися

Аньєс Мартен-Люган «Очевидне»

Рен – дизайнерка і співвласниця успішного піар-агентства. Вона звикла виховувати сина сама, але думка про те, що зовсім скоро він закінчить школу і розпочне самостійне життя без неї, неймовірно її засмучує. Можливо, Рен ще довго намагалася б втекти від неминучого, та все змінює її участь у новому проєкті, працювати над яким вона буде в Сен-Мало. Там вона знайомиться з Паком, власником підприємства, в якого шалено закохується. Їхні стосунки стрімко розвиваються, і вперше за достатньо тривалий час жінка почуває себе абсолютно щасливою. Далі ланцюжок подій призводить до неочікуваної і небажаної зустрічі, яка змушує Рен наважитися сказати правду. Та чи всі помилки можна виправити лише правдою?

Наталя Тисовська

«Київські канікули»

Американська аспірантка Дженні Бартон приїздить до Києва, щоб за допомогою архівних записів докладніше дізнатися про участь жінок у Другій світовій війні. Її цікавить історія Людмили Фої – розвідниці УПА і подвійної агентки. Київ зустрічає Дженні пригодами, вона стає свідком пограбування і разом із незнайомою дівчиною опиняється в заручниках. Після її втечі починається розвиток декількох сюжетних ліній. Книга набагато цікавіша і глибша, ніж це може здатися, якщо прочитати анотацію. Такі важливі і болючі теми, як війна на Донбасі, волонтерство, державні злочини, наркотрафік через лінію фронту і життя добровольців АТО, авторка майстерно поєднала з детективними пригодами ключових персонажів роману. Незважаючи на те, що книга була видана в 2018, деякі питання, розкриті в ній, дуже актуальні і сьогодні.

Міла Іванцова «Живі книги»

Київська кав'ярня-книгарня започатковує акцію «Живі книги». За її умовами, будь-хто з відвідувачів може стати Книгою або Читачем. Письменниця Амалія, колишній військовий Віктор і адміністраторка салону

краси Жень – Читачі. Вони відвідують кав'ярню, щоб послухати історії з життя інших людей. Для Амалії подібні зустрічі стають розрадою, адже вона не може позбутися спогадів, які вкрай її виснажують. Для Віктора живі Книги – своєрідний спосіб читати після втрати зору. Жень, слухаючи, як інші долають труднощі й досягають успіху, шукає свій власний шлях. Трьох зовсім різних людей об'єднує спільне читання, зближаючи їх настільки, що вони більше не можуть приховувати таємниці і грати свої несправжні ролі.

Елена Армас «Іспанський любовний обман»

Каталіна має чотири тижні для того, щоб знайти собі не просто супутника, а чоловіка, який зіграє роль її коханого і вирушить з нею до сонячної Іспанії на весілля сестри. Іноді з маленької брехні починаються великі проблеми, та втім фальшиве кохання краще, ніж співчуття рідних, які постійно нагадують про її розбите серце. Особливо, коли чоловік, який розбив її серце, у списку запрошених і вони точно зустрінуться на весіллі. Аарон Блекфорд – той, хто драгує її найбільше і саме він пропонує Каталіні свою допомогу.

Чи зможуть вони декілька днів вдавати закоханих чи скоріше за все доведуть один одного до сказу? Легка, романтична історія, яка стала справжньою сенсацією у книжковому Тіктоці, і вже незабаром з'явиться її екранізація.

Джеймс Паттерсон, Майкл Ледвідж «Помилка»

Лорін Стілвел працює слідчою поліції, успішно розкриваючи злочини. Чи могла вона уявити, що коханий чоловік буде зраджувати її? Навряд чи, бо у них міцний шлюб та ідеальні стосунки. Бажаючи помститися, вона наважується на роман з колегою, якого знайдуть убитим у парку через декілька годин після їхньої зустрічі. Розслідування справи доручають Лорін, але ніхто не здогадується про те, що вбитий був її коханцем, а його вбивця – її чоловік. З цієї митті досвідчена поліцейська починає знищувати докази провини свого чоловіка, ще не знаючи про те, що він не той, за кого себе видає. Книги Джеймса Паттерсона 19 разів потрапляли до списку бестселерів New York Times, автор також потрапив до Книги Рекордів Гіннесса за найбільшу кількість бестселерів.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

28 ЖОВТНЯ. 26 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 2.11 МІСЯЦЬ У ДІВІ

Спадаючий Місяць. Сьогодні ви можете проявити рішучість у своїх діях, добре розлучитися зі шкідливими звичками. Налагоджуйте контакти, спілкуйтеся і вирішуйте невідкладні питання.

29 ЖОВТНЯ. 27 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 3.19 МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ (6.31)

Спадаючий Місяць. Відбувається поворот в енергетиці – від підвищеної активності до уповільнення усіх реакцій, зниження загального тону.

30 ЖОВТНЯ. 28 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 4.27 МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ

Спадаючий Місяць. День, коли потрібні обережність і уважність у виконанні будь-якої справи. Сприятливий для укладення шлюбу і для переїзду на нове місце проживання.

31 ЖОВТНЯ. 29 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 5.35 МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ (19.31)

Спадаючий Місяць. Мирний, гармонійний день, коли дуже важливий душевний комфорт. Добре вирушати в поїздки і подорожі, займатися творчими проєктами.

1 ЛИСТОПАДА. 30/1 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 6.46 МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ

Новий Місяць наст. о 15.48. Це день самотності і зосередження, який вимагає розсудливості й раціональності. Ідеальний час самопізнання, поглиблення.

2 ЛИСТОПАДА. 2 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 7.58 МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ

Зростаючий Місяць. Емоційно нестабільний день. Найкраще провести його вдома, менше розмовляти, а більше попрацювати, добре вдається дрібний ремонт.

3 ЛИСТОПАДА. 3 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 9.12 МІСЯЦЬ У СТІЛЬЦІ (7.22)

Зростаючий Місяць. День добра і милосердя, пошуку і надбання свого духовного стрижня, свого шляху. Багато провести цей день із сім'єю.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 28 ЖОВТНЯ ДО 3 ЛИСТОПАДА

ОВЕН

Вас переповнюватимуть творчі ідеї і задуми. Вам знадобляться одностороння, які допомогли б їхньому втіленню в життя. Прислухайтеся до голосу інтуїції: це наблизить вас до здійснення заповітного бажання.



ТЕЛЕЦЬ

Відпочивайте, поки є можливість. Такої можливості немає? Тоді майте на увазі, що вам украй важко буде зосередитися на нагальних справах, а вже про нові справи і говорити нічого.



БЛИЗНЮКИ

Цього тижня спробуйте одержати від життя задоволення, відкрийтеся для нових можливостей і зустрічей. Потурбуйтеся про майбутні важливі справи.



РАК

Ви можете проявити повний спектр своїх талантів. Не варто вступати в нові договірні зобов'язання, що навіть здаються вельми вигідними.



ЛЕВ

Багато уникати імпульсивності і не допускати в своїй поведінці непослідовності. Якщо ви обійдете ці підводні камені, то атмосфера навколо вас гармонізується і принесе життєве заспокоєння.



ДІВА

Накопичені сили стануть у пригоді для інтенсивної і плідної роботи, але розраховуйте навантаження, хоч трохи порівнявши його зі своїми можливостями.



ТЕРЕЗИ

Якщо вам вдасться поєднати м'яку дипломатичність, необхідну на цьому тижні, з цілеспрямованістю, жодна проблема перед вами не встоїть.



СКОРПІОН

Проблеми на роботі будуть вирішені «малою кров'ю», тому вам належить осмислити свій успіх і зрозуміти, як ще раз повторити його. Не прискорюйте вирішення робочих питань.



СТІЛЕЦЬ

Багато займатися лише дрібними справами повсякденного характеру. Багато уникати контактів і зіткнень з начальством.



КОЗОРИГ

Ви можете зіткнутися з якоюсь обставиною, яка змінить ваше життя. Спробуйте займатися справами, що не претендують на глобальність, оскільки підвищена активність небажана.



ВОДОЛІЙ

Сильні емоції можуть все зруйнувати на своєму шляху, тому краще притримати цей вулканічний стан. Намагайтеся не вступати в суперечки.



РИБИ

Час з'ясувати суть проблем, що накопичилися у вас. Варто поміркувати про перспективи і, визначившись, починати спокійно діяти.



«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

Яка допомога передбачена по тимчасовій непрацездатності дружині (чоловіку) військовослужбовця?

– Згідно зі статтею 17 Закону №1105 допомога по тимчасовій непрацездатності виплачується залежно від страхового стажу в таких розмірах:

- 50 відсотків середньої заробітної плати (доходу) – застрахованим особам, які мають страховий стаж до трьох років;
- 60 відсотків середньої заробітної плати (доходу) – застрахованим особам, які мають страховий стаж від трьох до п'яти років;
- 70 відсотків середньої заробітної плати (доходу) – застрахованим особам, які мають страховий стаж від п'яти до восьми років;
- 100 відсотків середньої заробітної плати (доходу) – застрахованим особам, які мають страховий стаж понад вісім років;

• 100 відсотків середньої заробітної плати (доходу) – застрахованим особам, віднесеним до 1 – 3 категорій осіб, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи; одному з батьків, що доглядає хвору дитину віком до 14 років, яка постраждала внаслідок Чорнобильської катастрофи; ветеранам війни, постраждалим учасникам Революції Гідності та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни, членам сімей загиблих (померлих) Захисників і Захисниць України; особам, віднесеним до жертв нацистських переслідувань; донорам, які мають право на пільгу, особам, реабілітованим відповідно до Закону України «Про реабілітацію жертв репресій комуністичного тоталітарного режиму 1917 – 1991 років».

Отже, пільг щодо оплати листка непрацездатності дружинам військовослужбовців у розмірі 100 відсотків середньої заробітної плати Законом №1105 не передбачено.

Згідно із частиною другою статті 18 Закону України від 20.12.91 №2011 «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їх сімей» (далі – Закон №2011) при тимчасовій втраті працездатності листки непрацездатності оплачуються дружинам (чоловікам) військовослужбовців у розмірі 100 відсотків середньомісячної заробітної плати незалежно від страхового стажу.

Пільги, компенсації та гарантії, передбачені Законом №2011, надаються за рахунок і в межах бюджетних асигнувань на утримання відповідних бюджетних установ.

Враховуючи викладене, дружини (чоловіки) військовослужбовців мають право на допомогу по тимчасовій непрацездатності (включаючи догляд за хворою дитиною) за рахунок коштів Пенсійного фонду України на загальних підставах незалежно від страхового стажу.

Які наслідки можуть бути для одержувача житлової субсидії, якщо він вчасно не повідомив про перебування члена домогосподарства за кордоном?

– У разі виявлення органом Пенсійного фонду України факту перебування члена домогосподарства за кордоном у період отримання житлової субсидії, тим домогосподарством, які мали обов'язок повідомити про такий факт (тобто за винятком мешканців вищезазначених адміністративно-територіальних одиниць), виплата житлової субсидії припиняється.

У такому випадку житлову субсидію домогосподарству може бути призначено за новим зверненням з початку опалювального або неопалювального сезону.

Чи має право на подовжену відпустку батько двох дітей, якщо мати знаходиться на лікуванні?

– Стаття 186-1 КЗпП визначає, що гарантії, встановлені статтями 56, 176, 177, частинами третьою – восьмою статті 179, статтями 181, 182, 182-1, 184, 185, 186 цього Кодексу, поширюються також на батьків, які виховують дітей без матері (в тому числі в разі тривалого перебування матері в лікувальному закладі), а також на опікунів (піклувальників), одного з прийомних батьків, одного з батьків-вихователів.

Таким чином, якщо мати знаходиться на тривалому лікуванні, батько двох дітей має право на щорічну додатково оплачувану відпустку тривалістю 10 календарних днів без урахування святкових і неробочих днів, передбачену статтею 182-1 КЗпП України. Окрім цього у випадку, коли одна або обидві дитини мають інвалідність, тривалість цієї відпустки складає 17 календарних днів.

Яка максимальна тривалість робочого часу неповнолітнього працівника?

– Неповнолітні особи (від 14 до 18 років) у трудових правовідносинах мають ті самі права, що й повнолітні. Водночас вони користуються низкою суттєвих пільг щодо охорони праці, робочого часу, відпусток і деяких інших умов праці.

Неповнолітні можуть працювати лише скорочений робочий час:

- 16–18 років – до 36 годин на тиждень;
- 15–16 років – до 24 годин на тиждень;
- учні 14–15 років (під час канікул) – до 24 годин на тиждень.

Якщо у вас працюють учні протягом навчального року, максимальна тривалість їхнього робочого часу удвічі менша:

- 16–18 років – до 18 годин на тиждень;
- 15–16 років – до 12 годин на тиждень;
- 14–15 років – до 12 годин на тиждень.

Як оформити лікарняний дистанційно?

– Українці мають можливість залишатися вдома за наявності симптомів цих хвороб і звернутися до лікаря для оформлення лікарняного дистанційно.

Для цього потрібно зробити такі кроки:

Зверніться до лікаря дистанційно за допомогою засобів телефонного зв'язку, інтернет-телефонії або засобів телемедичного зв'язку. На підставі отриманої інформації лікар сформує медичний висновок про тимчасову непрацездатність – електронний документ в електронній системі охорони здоров'я.

Ви отримаєте смс-повідомлення з номером медичного висновку тимчасової непрацездатності від електронної системи охорони здоров'я.

МВТН автоматично потрапить до Електронного реєстру листків непрацездатності, який веде Пенсійний фонд. На основі даних, що містить МВТН, формується електронний листок непрацездатності. Це саме той документ, за яким нараховуються виплати.

Тепер чекайте смс-повідомлення вже від Пенсійного фонду – з номером лікарняного. Це значить, що все оформлено успішно.

Повідомте роботодавця, що захворіли, зателефонувавши або переславши номер лікарняного. Побачити ваш листок він зможе в кабінеті страхувальника на вебпорталі електронних послуг Пенсійного фонду. Через сім днів після дати закриття лікарняного роботодавець зможе його оплатити.

НАЙЦІКАВІШІ ФОТО ФОТОКОНКУРСУ «МІЙ ВРАЖАЮЧИЙ ВРОЖАЙ»



Фото Олександра
Бондаренка



Фото Оксани
Пашенко



Фото Юрія
Чубарова



Фото Євгена
Корнієнка



Фото сім'ї
Мірошників



Фото Павла
Баріби

ЛИСТ ПОДЯКИ



Я – Валентина Тресковська, пенсіонерка, переселенка з Луганської області, хочу висловити подяку своєму новому сімейному лікарю Олені Юріївні Чарченко.

Часто до молодих фахівців ставляться з недовірою. Але коли я звернулася до Олени Юріївни, то переконатися, що, незважаючи на свій молодий вік, вона справжній професіонал.

Крім того, мене дуже зачепили її доброта, чуйність, увага, співчуття, які лікарка проявила до мене під час прийому і подальшого лікування. Також про неї дуже добре відгукуються й інші пацієнти. Завдяки правильно підбраному лікуванню я почуваюся набагато краще!

Окремо хочу подякувати її помічницю – медсестрі Яні! Побільше б таких хороших медичних працівників, які лікують не тільки ліками, але і добрим ставленням.

З повагою, постійна читачка газети, Валентина

ГОВОРИМО УКРАЇНСЬКОЮ ПРАВИЛЬНО

Не засмічуйте мову суржилом

У рубриці «Говоримо українською правильно» ми проводимо лагідну українізацію: пояснюємо випадки застосування правопису, мовних норм, публікуємо цікавинки про мову. Робимо це для того, щоб у нашій країні з кожним днем ставало дедалі більше україномовних українців, а наша солов'їна мова звучала звідусіль!

Що насправді означає «козел відпущення»

Напевно, більшість із нас не раз чула від своїх рідних чи знайомих вислів «козел відпущення», коли вони розповідали, що на когось несправедливо звалили усю провину. Але не усім відомо, звідки пішов такий вислів і до чого тут саме ця тварина.

То звідки ж «ростуть ноги» у цього вислову. Продовжуємо збагачувати свій словник фразеологізмами. Як називають людину, на яку постійно звалюють чужі провини, того, хто несе

відповідальність за інших? Так, «козел відпущення» або ж «цап-відбувайло». І, ніде правди діти, – «цап-відбувайло» звучить колоритніше.

Логічно може виникнути питання, чому, так характеризуючи людину, згадують цапа, та ще й відпущення або ж відбувайла? Це біблійний вислів, він походить із опису особливого староєврейського обряду покладання грівів усього народу на живого цапа. У день відпущення грівів священник клав руки на голову цапа і тим самим покладал на нього гріхи всього народу. Бачите, як легко люди позбуваються грівів. Ось звідки «цап-відбувайло» або «козел відпущення».

Звернутися по допомогу чи за допомогою?

Інколи прийменники істотно міняють суть сказаного. І саме «по» та «за» часто плутають карти.

Звернутися по допомогу – попросити, щоб допомогли (звернутися до влади по допомогу в ремонті, звернутися по допомогу до медиків).

Звернутися за допомогою – спосіб дії (звернутися за допомогою онлайн-сервісу «Дія»).

Відмінити чи скасувати?

Відмінювати – змінювати слово за відмінками.

Відмінати – робити когось чи щось інакшим; змінювати.

Наприклад: Тепер я наче трохи натуру відмінила (Леся Українка).

Скасувати, скасовувати – визнавати, оголошувати недійсним.

Наприклад: У ліцеї заняття сьогодні скасували. Або: Сесія Кременчуцької міськради скасувала своє рішення про надання дозволу на підвищення вартості проїзду в тролейбусах.

Рятувальник чи рятівник?

Рятівник – той, хто врятував або рятує когось, щось.

Наприклад: Ти сьогодні мій рятівник.

Рятувальник – той, хто професійно займається рятуванням когось, чогось.

Наприклад: Рятувальники ДСНС зараз працюють без вихідних.

Насамкінець лише додамо, що, **дбаючи про чистоту свого мовлення, ви поважаєте не лише себе, а й своїх співрозмовників.**