

У Кременчуці в понеділок увімкнули опалення



с. 2

Шахраї намагаються використати тему виплати 1000 грн допомоги від держави



с. 3

«Перед тим, хто має бажання, відкриваються зачинені двері»

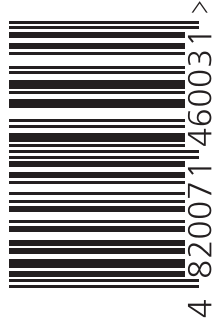
Переселенка зі Слов'янська розповіла, як зумба змінила її життя

с. 4

Як розраховується розмір житлової субсидії



с. 16



Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 15 грн. №45 (1176), 7 листопада 2024 року

У ЛІКАРНІ «КРЕМЕНЧУЦЬКА» ЗАПРАЦЮВАВ АНГІОГРАФ: ДЛЯ ЯКИХ ПАЦІЄНТІВ ПРОЦЕДУРИ БЕЗКОШТОВНІ

У лікарні інтенсивного лікування «Кременчуцька» з минулого тижня почав працювати ангіографічний апарат. Завдяки обладнанню лікарі зможуть обстежувати та лікувати патологію судин різних органів та систем

Як розповіла директорка лікарні Оксана Корлякова, на ангіографію прийматимуть ургентних пацієнтів, тобто тих, кому потрібна невідкладна медична допомога. Це, зокрема, люди з гострим інфарктом, інсультом тощо. Директор департаменту охорони здоров'я Максима Середєва зазначив, що надалі пацієнтів прийматимуть також і планово.

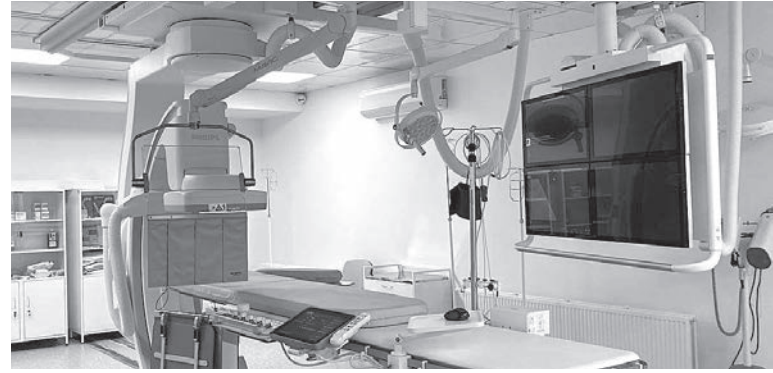
Для пацієнтів, кому надаватимуть ургентну допомогу, процедури проводитимуть безоплатно, витрати покриватиме держава. Водночас планові процедури, за словами Максима Середєва, будуть із доплатою, втім частину покриватиме також держава.

— У плановому порядку, це буде не завтра, поки що попрацюємо ургентно декілька тижнів, а потім подивимось навантаження на цей апарат. Дійсно, пацієнти при направ-

ленні лікаря зможуть пройти дану процедуру з частковою доплатою. Тому що в цьому випадку, на відміну від гострих патологій, НСЗУ (Національна служба здоров'я України — ред.) не повністю перекриває всі витрати, — сказав Середєва.

За словами завідувачки відділення інтервенційної радіології у лікарні «Кременчуцька» Надії Холодїй, на ангіографію проводять малоінвазивне оперативне втручання.

— Це мініоперації без розрізу через прокол, через артерію. Прокіл виконують в артерії на руці або на стегні, вводиться катетер, який доходить до судин серця. Вводиться контрастна речовина і під ангіо-



графом, у різних проекціях, позаяк серце об'ємне, дивляться, як проходить контрастна речовина по судинах серця. І в тих місцях, де є звуження або атеросклеротичні бляшки, які звужують артерію на понад 60-70%, вирішується питання про необхідність постановки стента, — розповіла Холодїй.

Нині у ЛІЛ «Кременчуцька» працює приватний ангіограф, який міс-

то орендує. За словами директора департаменту, 80% навантаження забере на себе державний апарат.

— Планових буде небагато, то я думаю, просто недоцільно буде там тримати той апарат. Вважаємо, що власники апарата звільнять це приміщення, ми його будемо використовувати для кардіологічного відділення, — сказав Середєва.

Вероніка БІЛОДІД

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>

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-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!

НА ДОРОГАХ УКРАЇНИ ВВОДЯТЬСЯ ОБМЕЖЕННЯ ШВИДКОСТІ РУХУ

З 1 листопада на дорогах усіх міст України почнуть діяти обмеження швидкості руху до 50 км/год

Про це розповів перший заступник начальника Департаменту патрульної поліції Олексій Білошицький. За його словами, наразі не йде мова про зміну правил дорожнього руху — це лише перехід на «зимовий період», коли існує підвищена небезпека для усіх учасників дорожнього руху.

— У деяких містах нашої країни, зокрема Києві та Дніпрі, на тих ділянках дорожнього руху, де це дозволяють і дорожні обставини, і безпека дорожнього руху, встановлювались знаки вищого обмеження швидкості. Тобто 80 км/год на літній період. Цей період зараз закінчується, і вже з 1 листопада вказані знаки будуть змінені на стандартні. Тобто обмеження швидкості — 50 км/год. Таким чином, правила фактично не змінюються, а настає зимовий період, який не передбачає інші обмеження швидкості руху, — пояснив Олексій Білошицький.

У МВС повідомляють, що швидкісний режим на дорогах країни фіксують понад 300 відеокамер. Також близько 200 приладів ТгуСАМ має патрульна поліція, які дозволяють фіксувати перевищення швидкості в ручному режимі.

БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ ПАМ'ЯТНИКИ
граніт - 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. ВИЌЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 ☎ 063 939 99 77

КУПЛЮ ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ ДОРОГО

САМОВИВІЗ • ТОЧНІ ВАГИ

095-194-90-44

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

МЕШКАНЦІ ЛІВОБЕРЕЖНОЇ ЧАСТИНИ КРЕМЕНЧУКА ВЖЕ З ТЕПЛОМ!

Питання опалення ліво-бережної частини Кременчука врегульовано у понеділок, 4 листопада. Як повідомив у своєму телеграм-каналі керівник Полтавської ОВА Філіп Пронін, на всіх рівнях доклали максимум зусиль для спільного результату



— Ситуація залишалася невирішеною довгий час. У суботу за моїм дорученням пройшла зустріч з усіма сторонами цього процесу. До неї долучився мій заступник Богдан Корольчук. З огляду на безпекові моменти — без деталей. Головне — результат на користь людей. Уже сьогодні місцевим мешканцям та іншим споживачам почали подавати тепло. Працюємо, щоб, попри усі виклики й складнощі, Полтавщина пройшла опалювальний сезон злагоджено та безперебійно, — зазначив він.



Люди, чії квартири затопило після подачі тепла, можуть, зокрема, звертатися щодо відшкодування збитків і до сусідів, якщо це сталося з їхньої вини. Постраждалі мають фіксувати наслідки затоплення. Про це повідомив міський голова Кременчука Віталій Малецький. Для фіксації факту заподіяної шкоди слід скласти Акт про залиття квартири і для цього необхідно викликати представників управляючої компанії.

Акт про залиття і розмір збитків мають підтвердити і свідки з інших квартир, які також розписуються в акті. У службі додають, що потрібно зробити фото і відео всіх пошкоджень у квартирі та записати повні дані (ПІБ, адресу та контактні телефони) свідків.

Якщо аварія сталася через несправність загальнобудинкових мереж, потрібно звернутись до організації, яка обслуговує будинок, з вимогою відшкодувати збитки.

З 2027 РОКУ СТАРШОКЛАСНИКИ ВИВЧАТИМУТЬ ЛИШЕ СІМ ОBOB'ЯЗКОВИХ ПРЕДМЕТІВ

Міністерство освіти і науки України оголосило, що з 2027-2028 навчального року для 10-12 класів впровадять нову систему викладання: учні вивчатимуть лише сім обов'язкових предметів, що стане частиною реформи старшої профільної школи



Зараз програма для 10-11 класів значно ширша. У 10 класі учні вивчають 13 обов'язкових дисциплін і ще один предмет обирають із переліку вибірково-обов'язкових. В 11 класі програму скорочено до 12 базових предметів та одного вибіркового.

Реформа пройде пілотування в 30 ліцей країни вже з 1 вересня 2025 року. Підготовка до експерименту вже триває: освітяни співпрацюють із закордонними ліцеями та створюють власні програми для реалізації нових підходів до навчання.

Руслана ГОРГОЛА

У КРЕМЕНЧУЦІ ПРЕЗЕНТУВАЛИ ПЕРШІ КНИГИ З ЦИКЛУ ПРО ПОЛЕГЛИХ НА ВІЙНІ ВІЙСЬКОВИХ

Минулого понеділка, 28 жовтня, у читальній залі Кременчуцької міської публічної бібліотеки відбулася презентація перших трьох книг із циклу «Криниця пам'яті. Герої Кременчуччини», присвячених загиблим у боях за Україну військовослужбовцям із Кременчуцького району



Ініціатором створення цих книг став очільник Творчої спілки журналістів Кременчуччини Володимир Шевченко. Їхні автори — письменниця Тетяна Булат, журналістка Оксана Гриниченко (псевдонім Мирослава Українська) та сам Володимир Шевченко.

— Це дуже важливе, дуже потужне рішення Володимира Євгеновича, втілення якого нам давалося надзвичайно важко, — розповідає Тетяна Булат.

За її словами, ці книги мають величезну історичну цінність, адже на їхніх сторінках зібрані історії про кожного бійця, який від початку повномасштабного вторгнення віддав своє життя за Україну. Авторка каже: саме завдяки цим книгам підростаюче покоління та й усі сучасники мають змогу вже зараз знати історії тих, хто доклався до захисту незалежності та суверенітету нашої держави.

Наразі друком вийшли перші три книги із циклу.

— Вони однакові за оформленням та однакові за тим боєм, який зібраний на їхніх сторінках. Прізвища загиблих героїв у них розміщені в алфавітному порядку. Тобто перша книга починається літерою «А», а третя закінчується літерою «М». Сюди б влучно підійшла фраза «далі буде»... Не хочеться її вживати у такій ситуації, але, на жаль, продовження цього циклу дійсно це буде... — додає Тетяна Булат.

Перші книги містять інформацію про 274 загиблих військових, розповідає ініціатор циклу книг журналіст Володимир Шевченко.

— У середньому це до 100 прізвищ у кожній книзі. Але проблема в тому, що про кожного героя є різна кількість інформації. Про когось три сторінки тексту написано, а про когось — лише кілька речень...

Усі герої книги — жителі Кременчуцького району: Кременчука, Горішніх Плавнів, Семенівки та інших міст, селищ і сіл Кременчуччини, хто не лишився осторонь, а став на захист Батьківщини у боротьбі з російською навалою.

Наразі кожної книги надруковано по 20 примірників — вони зберігатимуться у читальній залі бібліотеки, а також у Книжковій палаті України, бібліотеці імені Вернадського, бібліотеці Верховної Ради України та Держкомітеті з телебачення і радіомовлення, додає Володимир Шевченко. Проте книги ще будуть додруковувати — чекатимуть замовлення від бібліотек та шкіл району, а також тих громад, загибли герої яких згадуються на сторінках книги.

Наступні книги, за словами Володимира Шевченка, мають вийти друком приблизно у лютому наступного року, до третьої річниці великої війни.

Яна ГУДЗЬ

У МІНІСТЕРСТВІ ЕКОНОМІКИ НАЗВАЛИ КІЛЬКІСТЬ ЗАБРОНЬОВАНИХ В УКРАЇНІ

Станом на кінець жовтня в Україні бронювання від призову за мобілізацією отримали 906 тисяч осіб

Про це повідомила перша віцепрем'єрка, міністерка економіки Юлія Свириденко в інтерв'ю Forbes, спростувавши інформацію, що в Україні бронювання від мобілізації отримали 1,5 млн чоловіків.

За словами урядовиці, справжня кількість заброньованих чоловіків на третину менша.

— Це не відповідає дійсності. На піку у нас було 950 тисяч унікальних заброньованих. Коли з'явилося бронювання через «Дію», в певний момент статистика зросла до 1,049 млн осіб, але це через задвоєння, оскільки деякі компанії одночасно подавали документи як у паперовому, так і в електронному вигляді, — пояснила віцепрем'єрка.



Після того, як Міноборони ініціювало перевірку бронювання, нові відстрочки від призову за мобілізацією не видають. А бронювання наразі чинне лише для тих, хто оформив його до 31 травня.

Міністерка зазначила, що за результатами аудиту бронювання влада може змінити умови для надання підприємствам права бронювати працівників, зокрема критерії щодо заробітної плати.

— Ми часто зустрічаємось із бізнесом, і вони кажуть, що у них середня зарплата заброньованих приблизно 19 тисяч і вище. Тому бізнес, з яким ми спілкуємось, не проти, аби цей показник офіційно був вищим і відповідав реальному стану справ, — розповіла Юлія Свириденко.

За її словами, уряд планує зробити так, щоб бронювання отримували тільки ті, кому воно справді

потрібне. Кабмін наразі розглядає варіанти зміни процедури бронювання. Зокрема, надати пріоритетний критерій за заробітною платою. За словами міністерки, є компанії, які під час подачі на визнання критично важливими вказали середню зарплату по регіону, а потім перейшли на мінімальну — що можна розцінювати, як обман та маніпуляцію.

— Це сигнал, що варто запровадити пріоритизацію критеріїв і сфокусувати військово-цивільні адміністрації та міністерства, щоб вони приділяли більшу увагу оплаті праці. І щоб ті, хто отримує бронювання, платили всю зарплату офіційно, — додала вона.

За словами Юлії Свириденко, наразі в Україні 19 730 підприємств мають статус критичних. Майже половина з них (близько 9500) були визначені критичними регіонами, а решта — профільними міністерствами.

Віктор КРУК

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... у Кременчуці заборонили використовувати Telegram чиновникам, працівникам комунальних установ.

Вказано, що їм заборонено передавати інформацію, яка використовується у роботі, а також спілкуватись зі службовою метою з використанням месенджера. На службових пристроях також заборонено встановлювати і використовувати Telegram. Водночас обмеження не стосуються управління інформаційних комунікацій.



... депутати Полтавської облради розглянули питання ремонту дороги через Піщане.

Обласне керівництво проведе спільну комісію щодо стану дороги, яка йде через село Піщане. «Мало того, керівника Агенції місцевих доріг Полтавської області буде запрошено на наступну сесію. І якщо він не прийде, то тоді, сказав Біленький, всією обласною радою будемо піднімати питання щодо його посади», — розповів депутат Полтавської облради Іван Москалик.



... Кременчук має отримати автомобілі з Німеччини для комунальних підприємств.

Нині Кременчук очікує три машини, які має передати німецьке місто Тюбінген. Авто використовуватимуть кременчуцькі комунальні підприємства. Про це повідомив міський голова Кременчука Віталій Малецький. «Фури вже перейшли кордон від Тюбінгена. Одну машину передадуть для «Благоустрою», — сказав Малецький.



ШАХРАЇ НАМАГАЮТЬСЯ ВИКОРИСТАТИ ТЕМУ ВИПЛАТИ 1000 ГРИВЕНЬ ДОПОМОГИ ВІД ДЕРЖАВИ

У мережі ширяться посилання на фейкові акаунти Мінсоцполітики, які нібито обіцяють виплати 1000 гривень від держави

У зв'язку з цим у відомстві закликають громадян та ЗМІ, які можуть поширювати ці дані, не довіряти таким повідомленням та не переходити за відповідними посиланнями.

— Це шахрайські ресурси, перехід на які вимагає персональні дані карток, в результаті чого шахраї можуть отримати доступ до ваших коштів. Наголошуємо: уся достовірна інформація щодо оформлення грошової підтримки у 1000 гривень буде розміщена на офіційних ресурсах уряду. А можливість отримати 1000 грн у рамках програми «Зимова єПідтримка» здійснюватиметься через офіційний застосунок «Дія», — наголошують у Мінсоцполітики.

— Будьте пильними! Бережіть себе та довіряйте лише офіційним джерелам! — закликають у Мінсоцполітики.

Нагадаємо, заявку на отримання коштів можна буде подати через «Дію» впродовж трьох місяців зими — грудня, січня та лютого. Виплати надійдуть на карту «Національного кешбеку».

У «Дії» з'явиться опція «Отримати 1000» на цю картку, після чого гроші надійдуть на рахунок. Оподатковувати їх не планують, оскільки це вважатиметься державною допомогою.

Якщо цієї карти не буде, то в інший спосіб гроші отримати не вдасться.



Як оформити карту «Національний кешбек»

«Національний кешбек» — це державна програма підтримки українських виробників, у межах якої громадяни можуть отримати 10% від вартості придбаних вітчизняних товарів.

Тим, хто ще не має картки «Національний кешбек», потрібно:

- відкрити спеціальний рахунок в одному з банків-партнерів — можна зробити це у відділенні або через застосунок;
- отримати віртуальну або фізичну картку;
- надати банку дозвіл на передачу інформації про перекази з обраних карток;
- зайти в мобільний застосунок «Дія» в розділ «Сервіси», обрати послугу «Національний кешбек» та вказати номер оформленої картки.

ПІДПОЛКОВНИК МАЗНИЦЬКИЙ СТАВ НАЧАЛЬНИКОМ КРЕМЕНЧУЦЬКОГО РАЙОННОГО ТЦК ТА СП

У п'ятницю, 1-го листопада, стало відомо, що нещодавно призначений наказом Командувача Сухопутних військ ЗСУ начальником Кременчуцького районного ТЦК та СП підполковник Олександр Мазницький прийняв справи та посаду

Цим завершився процес їх передачі від колишнього начальника Кременчуцького РТЦК полковника Мирослава Волкова.

Наказом Командувача Сухопутних військ ЗСУ від 8 жовтня полковника Мирослава Волкова було звільнено з посади начальника Кременчуцького РТЦК та СП та переведено до підрозділу резерву

однієї з військових частин. Іншим наказом Командувача СВ ЗСУ від 10 жовтня підполковника Олександра Мазницького було призначено на посаду начальника Кременчуцького РТЦК та СП. До цього він очолював Другий відділ Кременчуцького РТЦК у місті Глобине.

Відомо, що підполковник Олександр Мазницький народився у



1974 році. Закінчив Кам'янець-Подільське вище військово-інженерне командне училище у 1995 році. У Збройних Силах України служив з 1991 року по 2006 рік, а потім повернувся на військову службу у 2015 році. Є учасником бойових дій.

У ЛІКАРНІ «КРЕМЕНЧУЦЬКА» ЗАПРАЦЮВАЛА СОНЯЧНА ЕЛЕКТРОСТАНЦІЯ

Систему встановили коштом Німецького товариства міжнародного співробітництва (GIZ)

Загальна вартість проекту становить майже два мільйони гривень. Станція розміщена на даху медзакладу. Директорка благодійного фонду Марина Замфір зазначила, що лікарню обрали для участі у проєкті, «як провідний заклад, що обслуговує Південний госпітальний підокруг».

Як розповіли під час презентації проєкту міський голова Віталій Малецький та директорка лікарні інтенсивного лікування «Кременчуцька» Оксана Корлякова, щомісячно за витрати електроенергії медзакладу місцевий бюджет сплачує 750 тисяч гривень.

Робота електростанції за дев'ять днів уже дала економію у 14 тисяч гривень. За словами Корлякової, ці гроші підуть на покращення обслуговування пацієнтів.

Потужність сонячних панелей складає 69,6 кВт, а потужність інвертора — 60 кВт. Надалі заклад може стати повністю енергоне залежним. Подібні проєкти планують реалізовувати у Кременчуці згодом, заявив міський голова.

МОНОВАНК ВІДМОВИВСЯ ВІД СПІВПРАЦІ З MASTERCARD: ЯК ЦЕ ВПЛИНЕ НА 8 МІЛЬЙОНІВ КЛІЄНТІВ

Нещодавно Monobank попередив своїх клієнтів, що з нового року їм доведеться змінити картки, оскільки банк вирішив відмовитися від співпраці з Mastercard на користь Visa. Що це означає для них, розповіло РБК-Україна



зумовлюватиме додаткові витрати власників карт Visa в Європі внаслідок подвійної конвертації — при розрахунках гривневою картою її власник сплачуватиме спочатку комісію за конвертацію гривні в долар, а потім — за конвертацію долара в євро.

Чи боїться банк відтоку клієнтів, яких на початку року було близько 8 мільйонів, виданню дізнатися не вдалося — у Monobank не відповіли.

За словами ж директора Української міжбанківської Асоціації членів платіжних систем «ЄМА» Олександра Карпова, перехід від однієї платіжної системи до іншої жодним чином не вплине на клієнтів.

В.о. виконавчого директора Незалежної асоціації банків України Дмитро Глінський також запевняє, що клієнтам банку у випадку зміни платіжної системи не варто хвилюватися — для них нічого не зміниться, і навряд чи вони відчують якісь зміни.

— Платіжні системи пропонують різні умови співпраці банкам, і вже банк обирає, з якою йому зручніше працювати. Банки мають право обирати платіжну систему або працювати з усіма одночасно. Клієнти не повинні постраждати, — заявив Дмитро Глінський.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

Релігійна організація «**СТАВРОПІГІЙНА РЕЛІГІЙНА ГРОМАДА СЯТО-ТРОЇЦЬКА ПАРАФІЯ УКРАЇНСЬКОЇ ПРАВОСЛАВНОЇ ЦЕРКВИ** (ПРАВОСЛАВНОЇ ЦЕРКВИ УКРАЇНИ) МІСТА КРЕМЕНЧУК КРЕМЕНЧУЦЬКОГО РАЙОНУ ПОЛТАВСЬКОЇ ОБЛАСТІ» (проспект Свободи(вул.60-річчя Жовтня), буд. 9, м. Кременчук, код ЄДРПОУ №22544640) повідомляє про втрату попередньої печатки та документів, у тому числі свідоцтво №105 про право власності, видане Кременчуцькою міською радою Полтавської області від 01.08.2002, та дублікат свідоцтва № 105, виданий Кременчуцькою міською радою Кременчуцького району Полтавської області від 02.02.2024р. вважати не дійсними.

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

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... **Національний банк України погіршив прогноз щодо зростання цін.**

Очікується, що інфляція на кінець 2024 року становитиме 9,7%, а у 2025 році сягне 6,9%. Прогноз базової інфляції також переглянутий у бік підвищення: до 9,1% у 2024 році та 5,7% у 2025 році. Основні чинники підвищення цін включають несприятливі погодні умови, що позначилися на врожаїх сільськогосподарських культур, і збільшення витрат на електроенергію та оплату праці. Крім того, розширення держвидатків і підвищення зарплат чинять додатковий тиск на ціни.



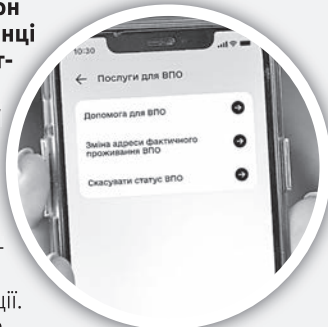
... у Кременчуці на місяць, із 4 листопада до 4 грудня, частково обмежать рух проспектом Свободи.

Таке рішення ухвалили на засіданні виконавчого комітету міськради. Рух обмежать на ділянці від перехрестя з вулицею Ігоря Сердюка до будинку №5 на проспекті Свободи. У цей час комунальники Кременчукводоканалу ремонтуватимуть самопливний каналізаційний колектор.



... майже 150 млн грн отримали переселенці Полтавщини на житло у жовтні.

Щомісячну допомогу від держави на проживання в області отримали 45,6 тисячі громадян. Про це інформують у пресслужбі Полтавської облвійскадміністрації. Щомісячна державна допомога на проживання для переселенців становить 3 тисячі грн для осіб з інвалідністю і дітей та 2 тисячі грн для інших осіб.



«ПЕРЕД ТИМ, ХТО МАЄ БАЖАННЯ, ВІДКРИВАЮТЬСЯ ЗАЧИНЕНІ ДВЕРІ»

Переселенка зі Слов'янська розповіла, як зумба змінила її життя

50-річна переселенка зі Слов'янська, що на Донеччині, втратила все, але знайшла сили почати з нуля нове життя в Кременчуці

Тетяна Кандиба – життєрадісна людина. В неї сяють очі, з обличчя не сходить усмішка. Вона заряджає своєю енергією й із перших секунд знайомства стає твоїм другом. Важко повірити, що за плечима цієї жінки багато випробувань – настільки вона оптимістична.

Тетяна каже, того, що було, вже не повернеш, тож навіщо страждати? Набагато краще будувати майбутнє.

– І хоча війна може зруйнувати будь-які плани, все одно я з надією дивлюся у завтрашній день. Коли у 2014 році під нашими вікнами почали розгортатися певні події, ми з сім'єю вирішили виїжджати подалі від «руського миру». Ми не вірили жодному слову окупантів і розуміли, що нічого хорошого чекати не слід. Тоді Слов'янськ був 83 дні в окупації – протягом цього часу ми з діточками перебували у Добропіллі. Після деокупації міста повернулися додому, але спокій і впевненість до нас не повернулися. Весь час було відчуття, що це не кінець... Так і вийшло, ті 83 дні виявилися репетицією того, що нас чекало попереду, – розповідає Тетяна.

У пошуках спокійного життя

Про те, що буде велика війна, в Слов'янську говорили багато. Тетяна каже, що її «чекали» у 2018, «переносили» на 2019, потім на 2021-й.

– Але ж життя триває! І ми намагалися жити його повноцінно й не вірити чуткам. У рік вторгнення видали доньку заміж, купили їй квартиру у Харкові. Вони вили своє сімейне гніздечко у цьому чудовому місті, але...

Цим «але» стало повномасштабне вторгнення росії на українську землю. Саме донька повідомила батьків про те, що почалося страшно. Обережне вранішнє СМС-повідомлення: «Мамо, ви спите?» не обіцяло нічого хорошого.

– Саме в ту мить, з тою СМСкою все повернулося... Діти першими виїхали – в Харкові, на Салтівці, на сьомому поверсі залишилися було небезпечно. У Слов'янську теж було гучно, але я чомусь вірила, що все закінчиться швидко, адже наша країна вже була підготовлена, мала зброю... Тому ми не збиралися знову все кидати та їхати з дому. Але з кожним днем місто порожніло – майже всі жінки виїхали за кордон. Нам теж пропонували, але я не погодилася, бо на той час залишилася без мами й не хотіла ще більше травмувати батька переїздами, незнайомими містами...

Слов'янськ обстрілювали, й Тетяна облаштувала у підвалі будинку більш-менш комфортне для життя укриття – вона все ще вірила в швидке закінчення війни. Але одного дня її 75-річний батько сам запропонував виїжджати з-під обстрілів.

– Ми зібралися за один день. Точніше сказати, за кілька годин. Вирішили – виїжджаємо. Повідомили рідних, свекра, вони теж поїхали з нами. З собою взяли найцінніше: паспорти, документи на житло. Що ще можна взяти з дому, в якому прожив усе життя, в машину, набиту людьми? – з сумом каже Тетяна.

Кінцевою точкою маршруту обрали село в Дніпропетровській області – розташоване недалеко від Слов'янська, але ситуація там набагато спокійніша. Оселилися, навіть город посадили і врожай почали збирати. Але так сталося, що господар будівлі отримав важкі поранення на сумському напрямку й повернувся додому на реабілітацію.

Перед переселенцями знову постало питання пошуку нового житла.

– Ми поїхали з села. Жили в школах, ночували на підлогах, харчувалися, де доведеться, волонтерили, навіть намагалися допомогти іншим. В якусь мить я зрозуміла, що більше не можу дозволити своїм рідним поневірятися, тому вирішила їхати у місто. Туди, де є життя. До речі, в напрямку Кременчука я ніколи не дивилася. Просто тицьнула пальцем у мапу й потрапила саме сюди.

У Кременчуці Тетяна з рідними знайшла дешеву квартиру, без меблів, посуду, але з дахом над головою й без звуків вибухів за стіною.

– Батькові 75, свекрові – 78 років. Вони потребують хоча б мінімального комфорту, а де його взяти в порожній квартирі? І тут на допомогу прийшли небайдужі кременчужани – я досі за це вдячна. На собі відчула, що тут живуть добрі, чуйні люди.

Тетяні розповіли, що в ВПУ № 26 є майстерні, в яких можуть виготовити ліжка. Жінка звернулася до директора й через кілька днів отримала готові меблі – міцні, комфортні. Червоний хрест допоміг з матрацами, постільною білизною й необхідними ліками.

– Тож здавалося, життя почало налагоджуватися, але виявилось, що це не так. Психологічно я не готова була прийняти війну, мені здавалося, що все буде добре, але всередині думки дуже погані були й це позначилося на здоров'ї. Я почала хворіти, набирати вагу, впадати в депресію. Але розкисати не в моїх правилах! Щоб повернути впевненість у собі, я пішла в спорт. Спочатку купила абонемент, стала займатися собою, познайомилася з новими людьми й протягом місяця знайшла собі роботу. Мене запросили викладати зумбу в одну з кременчуцьких студій. І це була моя перша перемога над труднощами, над собою! – каже жінка, для якої тоді почалося нове життя.

«Мої дівчата – це моя друга сім'я»

Зумба – це не просто танці. Це напрямок, який включає в себе те, що дуже потрібно людині в стані стресу. Тетяна це знає на власному досвіді:

– Тут можна танцювати, кричати, можна щось вигукувати, сміятися, радіти, тож вихлюпувати назовні все, що засіло всередині й не дає спокою. Через рухи ми позбуваємося гніву, страху, втоми, стресу. Це корисно і дітям, і дорослим, адже на своїх заняттях я дозволяю не стримувати емоцій, а навпаки, позбуватися їх. Це дуже корисно, особливо для тих, хто перебуває у важкому психологічному стані.



У групах, які займаються з Тетяною зумбою, багато переселенців із різних міст України. Для них заняття – не просто захоплення, це терапія від поганого настрою. Бо люди не тільки танцюють, але й спілкуються, друзять, діляться всім, що є на серці.

Разом проводять багато спільних заходів, святкують дні народження, інші свята, ходять на концерти, в музеї, їздять по екскурсіях.

У студії займаються жінки різного віку. Є дитячі й підліткові групи, є молоді дівчата, є жінки старше 45 років. Кілька місяців тому Тетяна набрала групу літніх жінок.

– І це було неймовірно! Приходили жінки 70+, були навіть 80-річні. Вони із задоволенням танцювали, пригадували свою молодість, співали українських пісень. Мої дівчата – це моя друга сім'я! В нас тут справжнє жіноче коло з підтримкою, своєю позитивною енергетикою. І це часто помічають чоловіки. Особливо коли старші жінки повертаються додому з занять – в них сяють очі, тіло наповнене енергією, жінка розквітає. Це, звісно, привертає увагу, – каже тренерка.



Час на навчання, час на саморозвиток

Завжди активна Тетяна постійно шукає можливості для розвитку. Протягом двох років перебування у Кременчуці вона не витратила марно час.

– У Кременчуці для переселенців багато можливостей. Людина, яка хоче розвиватися, може звернутися до фахівців і отримати допомогу. Тут багато громадських організацій, які підтримують. Я відвідувала не мен-



Дивись інтерв'ю з Тетяною на нашому YouTube-каналі. Це відео може надихнути багатьох людей до дій!

ше семи ГО, де проходили різні тренінги! Всі вони – безкоштовні! Коли питання саморозвитку стосується переселенців, у яких немає власного житла, багато труднощів і дуже обмежена кількість вільних грошей, навряд чи вийде витратити їх на навчання. Тож безкоштовні тренінги – це величезна можливість!

Після одного з таких тренінгів, який проходив у ГО «Інша жінка», Тетяна Кандиба вирішила написати грантову заявку на розвиток студії. Перша спроба була невдалою, але з другої все вийшло! Завдяки донорам тренерка отримала апаратуру: музичний центр, велику колонку, й після цього почала проводити заняття не лише у студії, але й на вулиці.

– Коли я лише починала розбиратися з грантами, мені все було незрозуміло, але фахівці допомогли повірити в себе, і все вийшло! В умовах вимкнення світла мати в наявності апаратуру на акумуляторах – це не просто подальший розвиток, це стабільна робота! До того ж з апаратурою ми стали виходити на заняття в парки, сквери. Ми проводимо свята, танцюємо, й цим цікавляться перехожі. Хтось долучається одразу, хтось потім приходить на заняття в студію.

Крім грант-менеджменту, Тетяна пройшла кілька психологічних тренінгів, які допомагають у спілкуванні, а нещодавно закінчила ще одне навчання й стала інструкторкою скандинавської ходьби.

– Мені оплатили навчання, і я закінчила курси в Першій українській школі оздоровчої скандинавської ходьби. Тепер можу працювати в цьому напрямі також. Зазначу, що такі можливості дуже важливі для переселенців, яким складно знайти себе в новому місті. Коли роботи немає навіть для місцевих, така потужна підтримка для ВПО дуже цінна.

«Почати з нуля можна, головне, щоб було бажання»

Тетяна неодноразово підкреслювала, що вона оптимістка. За її словами, не тільки характер допомагає рухатися вперед. Головне – це бажання жити якісне щасливе життя.

Переселенка впевнена, що це можливо навіть тоді, коли твоє минуле зруйноване, а в майбутньому поки нічого немає.

– Ми самі будемо своє щастя. Й лише від нас самих залежить, яким буде наше життя. Незважаючи на війну, треба далі жити, один одного підтримувати, насолоджуватися кожним днем. Тим, хто щойно переїхав, хочу сказати – не треба боятися просити про допомогу, треба звертатися в громадські організації, до психологів, волонтерити, якість виходити зі своєї мушлі й починати спілкуватися. Приходьте на танці, на заняття, підтримуйте військових – знаходьте своє коло, і все буде добре! Гуртом із будь-якими труднощами впоратися набагато легше, – радить Тетяна.

Незважаючи на все пережите, на втрачений бізнес, покинуту домівку й рідне місто, ця неймовірна жінка стверджує, що має все для щастя.

– Я займаюся тим, що люблю, я б танцювала днями і ночами, бо це моє! Дуже люблю своїх дівчат, ціную можливість далі розвиватися, приносити користь і собі, й людям! Тобто я щаслива жінка! – каже переселенка зі Слов'янська, для якої Кременчук став новим домом.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

Матеріал створено в межах проекту «Підтримка професійної журналістики під час війни», що реалізується ГО «Інтерньюз-Україна»



ЛЕГКИЙ СПОСІБ ПОЗБУТИСЯ ЗМОРШОК

Ці два компоненти несуть неймовірну користь для шкіри

Одна з найвідоміших домашніх масок для краси та молодості шкіри — гліцерина маска молодості. Роблять її на основі гліцерину, найкращого зволожувача, та вітаміну Е, антиоксиданту

Вітамін Е ще називають «вітаміном краси», оскільки він має виражену антиоксидантну дію. Він захищає шкіру від впливу вільних радикалів — причини передчасного старіння шкіри. Вітамін Е покращує вироблення клітинами колагену та еластину, які відповідають за пружність шкіри та її зволоженість.

Гліцерин — ефективний зволожувач шкіри. Це компонент рослинного походження, який виробляють із пальмової або кокосової олії шляхом гідролізу. Це прозора рідина в'язкої консистенції, яка затримує вологу в епідермісі, допомагаючи підтримувати оптимальний рівень зволоженості шкіри.

Гліцерин та вітамін Е називають «маскою молодості», оскільки маска інтенсивно зволожує шкіру, уповільнює процес старіння клітин, покращує тканинне дихання, перешкоджає ранньому старінню шкіри та появі вікової пігментації.

Для приготування маски візьміть:

- 0,5 ч. л. олійного розчину вітаміну Е;
- 1 ч. л. рідкого меду;
- 1 ч. л. гліцерину;
- 1 ст. л. води.



Спочатку змішуємо воду та гліцерин, потім додаємо мед, перемішуємо, а потім додаємо вітамін. Вітамін впливає буквально по краплях, добре перемішуючи. Отриманий склад одразу наносимо на шкіру. Маску наносимо на обличчя на 15 хвилин. Можна наносити її навіть у куточки очей для профілактики появи «гусячих лапок».

Можна також зробити нічну СПА-процедуру: робимо маску, потім змиваємо її, вологими пальцями робимо легкий масаж обличчя з олією авокадо. Залишки олії промокаємо за допомогою серветки. Вранці вмиваємося з піною для обличчя, щоб повністю змити олію.

Гліцерина маска молодості має виражену антиоксидантну дію. Після регулярних масок шкіра виглядатиме помітно помолоділою і посвіжілою.

ДОМАШНІ ПІДЖИВЛЕННЯ ДЛЯ КІМНАТНИХ РОСЛИН

Кімнатні рослини додають затишку, свіжості та гармонії в наші оселі, але для того, щоб вони залишалися здоровими та квітучими, необхідний правильний догляд, зокрема регулярне підживлення

Дуже корисний для рослин **деревний попіл** (і як харчування, і для профілактики захворювань). Для приготування розчину 1 ст. ложку попелу потрібно залити 1 л гарячої води та настояти один тиждень, іноді перемішуючи.

Полив таким розчином — 1 раз на 10 днів.

Поливати рослини можна також настоєм: беремо **шкірки гранатів або будь-яких цитрусових плодів**. Заливаємо їх водою та ви-

тримуємо добу. Поживний настій для поливу готовий!

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

Сік алое теж до вподоби всім 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 у пропорції 1 до 1. Через добу настій злийте, а гриби ще раз залийте водою. За добу грибна вода для поливу буде готова.

ПОВІДОМЛЕННЯ ПРО НАМІРИ ОТРИМАТИ ДОЗВІЛ

НА ВИКИДИ ЗАБРУДНЮЮЧИХ РЕЧОВИН В АТМОСФЕРНЕ ПОВІТРЯ СТАЦІОНАРНИМИ ДЖЕРЕЛАМИ ПРИВАТНОГО АКЦІОНЕРНОГО ТОВАРИСТВА “КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ РІЧКОВИЙ ПОРТ”

Приватне акціонерне товариство “Кременчуцький річковий порт” (скорочено ПрАТ “КрРП”) повідомляє про намір отримати дозвіл на викиди забруднюючих речовин в атмосферне повітря стаціонарними джерелами.

Ідентифікаційний код суб'єкта господарювання — 05428292.

Юридична та поштова адреса: 39630, Полтавська обл., м. Кременчук, вул. Флотська, 2; контактний номер телефону +38(067)4064350; e-mail: kulishand@gmail.com.

Фактична адреса об'єкта — 39630, Полтавська обл., м. Кременчук, вул. Флотська, 2.

Мета отримання дозволу на викиди — у зв'язку зі зміною кількості стаціонарних джерел, кількісного та якісного складу забруднюючих речовин, до дозволу вносяться відповідні зміни шляхом отримання нового дозволу на викиди. Підприємство має діючі дозволи на викиди: №5310436500-226 від 05.12.2018 року та №5310436500-236 від 07.05.2020 року.

Згідно Закону України «Про оцінку впливу на довкілля» № 2059 від 23.05.2017 р. розглядається об'єкт — ПрАТ “КрРП”, не відноситься до видів планованої діяльності та об'єктів, які потрапляють під процедуру оцінки впливу на довкілля. На підприємстві була здійснена процедура оцінки впливу на довкілля для планованої діяльності «Оновлення умов впровадження плано-

ваної діяльності шляхом введення в експлуатацію законсервованих резервуарів для зберігання дизельного палива», за результатами якої отримано позитивний висновок з ОВД №16/202021755320-055 від 22.06.2020 р.

ПрАТ «КрРП» спеціалізується на добуванні піску, виробництві бетонних розчинів.

На території підприємства розташовані: диспетчерська служба порту; вантажний причал; вагова автотранспорту 60 тонн; приміщення допоміжних служб; управління порту; бокс для тепловозу; гаражі; склад; бетоно-змішувальний вузол (БЗВ); адміністративна будівля бетоно-змішувального вузла; адміністративно-побутовий корпус; склад вантажний; дільниця по ремонту ПТМ (грейферний цех); дільниця по ремонту ПТМ (токальне відділення); їдальня; прохідна; торгово-адміністративний центр («Нова Полтава»); побутові приміщення вантажної дільниці; каналізаційно-насосна станція (КНС); вагова залізнична; вагова автотранспорту 30 тон; склад ПММ; судноремонтна дільниця; судно-збірник «ОС-17»; пірс з паливо-роздавальною колонкою для суден; теплогенераторні №№ 1, 2, 3, 4, 5; котельні №№ 3, 4, 5; опалювальне обладнання вагової; овочесховище; укриття.

Кількість стаціонарних джерел викидів на об'єкті — 59 шт. В результаті виробничої діяльності в атмосферне повітря здійснюються викиди таких речовин

з валовим обсягом викидів (т/рік): залізо та його сполуки (у перерахунку на залізо) - 0,00901; хром та його сполуки (у перерахунку на триоксид хрому) - 0,0006016; марганець та його сполуки (у перерахунку на діоксид марганцю) - 0,001193; речовини у вигляді суспендованих твердих частинок (мікрочастинки та волокна) - 0,3170013; пил неорганічний, що містить двоокис кремнію в %: - більше 70 (дінас та ін.) - 1,1216; пил неорганічний, що містить двоокис кремнію в %: - 70-20 (шамот, цемент та ін.) - 0,686; пил абразивний - 0,018; пил деревний - 0,018; пил металевий (легуючих сталей) - 0,03; натрію гідроксид - 0,012; натрію сульфат - 0,005; кремнію діоксид аморфний - 0,000949; титану діоксид - 0,41634; оксиди азоту (у перерахунку на діоксид азоту [NO + NO2]) - 0,372649; азоту(1) оксид (N2O) - 0,00796; аміак - 0,201014402; сірководень (H2S) - 0,0216016; оксид вуглецю - 1,427462; вуглецю діоксид - 282,35; диметиламін - 0,0000113; спирт етиловий - 0,025; 4-Окси-3-метоксибензальдегід - 0,000012; кислота капронова - 0,000062; етантіол - 0,00000005; масло мінеральне нафтове (веретенне, машинне, циліндрове і ін.) - 7*10-12; сольвент нафта - 0,017; вуглеводні насичені C12-C19 (розчинник РПК-26511 та ін.) у перерахунку на сумарний органічний вуглець - 0,00327244; суміш насичених вуглеводнів C2-C8 і суміш насичених і ненасичених вуглеводнів C1-C4 - 0,57400003;

акролеїн - 0,0000233; ацетальдегід - 0,0005; кислота оцтова - 0,003; ксиліл - 0,051; метан - 0,0632; фтористі сполуки добре розчинні неорганічні (фторид натрію, гексафторсилікат натрію) у перерахунку на фтор - 0,000146; фтористі сполуки погано розчинні неорганічні (фторид алюмінію, гексафторалюмінат натрію) у перерахунку на фтор - 0,000099; фтористий водень - 0,000041. Потужність викиду забруднюючих речовин в атмосферне повітря складає 287,753749 т/рік.

Сучасне обладнання, яке встановлено на об'єкті, зводиться до мінімуму шкідливого впливу на навколишнє середовище.

Залежно від ступеня впливу на забруднення атмосферного повітря об'єкт підприємства належить до третьої групи - об'єкти, які не беруться на державний облік і не мають виробництва або технологічного устаткування, на яких повинні впроваджуватися найкращі доступні технології та методи керування.

На території об'єкта, що розглядається, відсутні джерела викидів, з яких в атмосферне повітря надходять забруднюючі речовини від виробництва та технологічного устаткування, на які повинні впроваджуватися заходи щодо досягнення встановлених нормативів граничнодопустимих викидів для найбільш поширених і небезпечних забруднюючих речовин (основні джерела). Джерела викидів, що розглядаються, відносяться

до інших джерел викидів. На території об'єкта не планується впровадження заходів щодо скорочення викидів забруднюючих речовин в атмосферне повітря, тому що на даний час не має перевищення встановлених нормативів граничнодопустимих викидів забруднюючих речовин.

Пропозиції щодо дозволених обсягів викидів відповідають чинному законодавству. Для забруднюючих речовин в організованих викидах стаціонарних джерел, масова концентрація яких обмежується заходами наказів Міністерства охорони навколишнього природного середовища України № 309 від 27.06.2006 року «Про затвердження нормативів граничнодопустимих викидів забруднюючих речовин від стаціонарних джерел», встановлюються нормативи граничнодопустимих викидів. Для речовин, на які не встановлюються нормативи граничнодопустимих викидів, встановлюються розрахункові величини масової витрати.

Пропозиції та зауваження від громадських організацій та окремих громадян протягом 30 календарних днів з дати публікації даного повідомлення приймаються в Полтавській обласній військовій адміністрації: м. Полтава, вул. Соборності, 45 (т. (0532) 56-02-90); Департамент екології та природних ресурсів Полтавської ОВА: м. Полтава, вул. Капітана Володимира Кісельова, 1 (т. (0532) 56-95-08).

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

КАПУСТА ТУШКОВАНА З МАРИНОВАНИМИ СЛИВАМИ

Складові:

- 1,2 – 1,5 кг капусти
- 3–4 середні цибулини
- 1 велике яблуко (краще кисле і тверде)
- 100 г світлих родзинок
- 10 шт. маринованих слив (можна менше чи більше – до смаку)
- перець чорний мелений
- 3–4 ст. л. томату або томатний сік
- петрушка, кріп
- сіль – за смаком



потім додати томат. Тобто зробити як звичайну засмажку. При необхідності сюди можна додати цукор – буде більш контрастний смак.

Суміш викласти в капусту, перемішати і на маленькому вогні тушкувати 15–20 хвилин, періодично помішуючи, під кришкою, до випарювання рідини наполовину.

Усі спеції додавати за 10 хвилин до закінчення готування. Можна додати бульйонний кубик.

Капуста виходить кисло-солодка, маринована слива та родзинки з яблуками підкреслюють пікантний смак. Дуже смачно, повірте!

КУРКА В ЖУРАВЛИННОМУ СОУСІ

Складові:

- 1 курка
- 2 зубочки часнику
- паприка
- зерна гірчиці
- розмарин
- петрушка
- кріп
- базилік
- рослинна олія
- сіль

Для соусу:

- 200 г журавлини
- 100 г цукру
- 1 ст. л. крохмалю



Для приготування соусу журавлину треба залити склянкою води і закип'ятити. Ягоди відкинути на друшляк, зберігши відвар, перетерти через сито. Однорідну суміш повернути в гарячий відвар, знову закип'ятити, всипати цукор, сіль і заздалегідь розведений крохмаль.

Уже майже готовий соус треба згустити на маленькому вогні кілька хвилин, остудити і перелити в соусник. Готову курку можна прикрасити зеленню і подати з соусом.

ЗДОРОВИЙ СОН

Люди, які, попри регулярність та хороші умови сну, мають проблеми із заспокоєнням, можуть вибрати препарати, які можна вживати перед сном, щоб полегшити засинання та стабілізувати глибину сну

Магній є одним із ключових мінералів, коли мова йде про контроль якості сну. Це електроліт, який відіграє важливу роль у багатьох метаболічних та неврологічних процесах. Магній допомагає регулювати активність нейромедіаторів, які відповідають за контроль збудливості нервової системи. Він впливає, зокрема, на регуляцію м'язового тону.

Триптофан – це амінокислота, яка відіграє ключову роль у багатьох біологічних функціях організму, включаючи синтез серотоніну, нейромедіатора, важливого для регулювання настрою. Як прекурсор серотоніну, триптофан безпосередньо впливає на вироблення мелатоніну, гормону сну, який регулює цикл сну та неспання. У деяких дослідженнях було виявлено, що він може полегшити ступінь збудження у людей, які прокидаються протягом ночі.

Ашваганда (*Withania somnifera*), інша назва – «**вітання снодійна**». Вона є яскравим прикладом адаптогену, тобто речовини, яка може допомагати організму адаптуватися до стресу. Ашваганда може впливати на ендокринну систему, регулюючи рівень кортизолу, гормону стресу. Зменшуючи його рівень, ашваганда може сприяти покращенню якості сну.

Мелатонін – це гормон, що виділяється шишкоподібним тілом, чутливим до впливу на організм денного та штучного світла. Це антиоксидантна підтримка для організму. Вживання мелатоніну може бути особливо корисним при порушеннях циркадного ритму, як-от десинхроноз, або у випадку тих, хто працює позмінно. Однак його все частіше вживають через тривале перебування перед екранами, які випромінюють синє світло, що обмежує вечірній синтез мелатоніну, ускладнюючи процес засинання.

Перед прийомом – консультація лікаря обов'язкова!

СЕЗОН ЗАГОСТРЕННЯ ГАСТРИТУ

Як осінь впливає на стан шлунка

Хронічний гастрит – це захворювання, яке є одним із найпоширеніших у світі. За відсутності лікування воно може призвести до розвитку виразки або навіть раку шлунка. Чому виникає загострення гастриту, чи впливає на це зміна сезону та коли звертатися до лікаря, розповіла лікарка-гастроентерологиня, терапевтка Клініки МЕДІКОМ Анна Васкес Абанто

Гастрит – це запалення слизової оболонки шлунка. Буває гострим і хронічним. Гострий виникає раптово і триває кілька днів, у клінічній практиці зустрічається рідко. Хронічний виникає поступово, триває від кількох днів до кількох місяців і періодично загострюється.

Найчастіше розвиток хвороби провокує бактерія *Helicobacter pylori* (хелікобактер), яка потрапляє в шлунок з інфікованою водою та їжею. Також вона передається під час поцілунку, після використання спільного посуду – чашок, ложок, виделок. "Підхопити" її можна у громадській вбиральні, взявшись за ручку дверей і не помивши потім ретельно руки. *H. Pylori* гине у гарячій воді, нагрітій вище 60 градусів. Тому важливо мити руки, те, що їсте, і те, з чого їсте. Такий вид гастриту називають інфекційним, його діагностують у 80% пацієнтів.

Серед інших причин:

- **закид жовчі в шлунок** – жовч із дванадцятипалої кишки повертається у шлунок;
- **зловживання алкоголем** (алкогольний гастрит);
- **тривале приймання лікарських препаратів**, наприклад, антибіотиків чи знеболювальних препаратів (медикаментозний гастрит);
- **аутоімунні хвороби**, наприклад, системний васкуліт, ревматоїдний артрит або інші аутоімунні процеси (аутоімунний гастрит);
- **стрес**.

Смажені, жирні, гострі, м'ясні страви не є першопричиною розвитку гастриту, це міф, але вони можуть спровокувати загострення хронічного гастриту. Своєю чергою збалансоване харчування нормалізує кишковий мікробіом і пригнічує активність *H. Pylori* (хелікобактер), що вкрай важливо під час епізоду загострення.

Пацієнтам рекомендують харчуватися збалансовано та не переїдати завжди, а не лише після погіршення самопочуття.

Сезон загострення гастриту

Осінь та весна вважаються сезонами загострення гастриту, проте науково це не підтверджено. Хвороба може загостритися будь-коли, якщо для цього будуть сприятливі "умови". Наприклад, сімейне застілля з поїданням жирної, смаженої їжі та вживанням алкоголю.

Загострення восени можливе з кількох причин:

- **перехід на "важку" для шлунка їжу** – більше картоплі, макаронів, напівфабрикатів, менше свіжих овочів та зелені;
- **осіння депресія**, яка є для організму стресом. Під час стресу виділяється кортизол і адренкортикотропний гормон (АКТГ). Вони стимулюють секрецію соляної кислоти в шлунок. Також людина може споживати висококалорійні страви, алкоголь, мало спати. А мелатонін,



який виробляється переважно вночі, сприяє зниженню рівня соляної кислоти в шлунок;

- **порушення гормонального тла**, зумовлене зміною ендокринного балансу. Це пов'язано зі скороченням світлового дня та зниженням рівня сонячного світла.

Якщо ви маєте хронічний гастрит, лікарка радить щороку перевіряти шлунок у гастроентеролога, не чекаючи осені чи появи "тривожних" симптомів. Це дозволить своєчасно помітити навіть мінімальні зміни і розпочати лікування. Адже гастрит може спричиняти розвиток виразки та раку шлунка, зокрема аденокарциноми.

Нудота, блювота, печія, підвищення температури тіла, біль у верхній частині шлунка, діарея, відчуття важкості, здуття – серйозні причини записатися на позапланове обстеження.

Гастрит – це хронічне захворювання, але за правильного та своєчасного лікування можна досягти тривалої ремісії і повернути якість життя.

ЩО БУДЕ, ЯКЩО СПАЛИТИ В ДОМІ ТРИ ЛАВРОВІ ЛИСТИ

Досвідчені господині знають, що лавровий лист можна використовувати не лише як кулінарну приправу. За допомогою нього можна очистити повітря у квартирі та покращити самопочуття

За допомогою спалювання лаврово-го листа можна очистити повітря в приміщенні, зняти стрес, полегшити перебіг респіраторних захворювань.

Крім того, запах лаврового листа, що тліє, відлякує комах.

Листя обов'язково має бути сухим, інакше воно не горітиме. Покладіть його у зручну ємність, підпаліть сірниками або запальничкою та пронесіть по всіх кімнатах. Результат вас приємно вразить.

РИБА – КРАЩИЙ ПРОДУКТ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я СЕРЦЯ

Американська Асоціація кардіологів випустила нові рекомендації з харчування, де заявлено, що коли справа доходить до здорових джерел білка, найкраща страва – це риба

«Ми рекомендуємо людям їсти рибу не рідше двох разів на тиждень. Це ситне блюдо з відносно низьким вмістом насичених жирів в порівнянні з чимось на зразок гамбургера або пирога

з заварним кремом», – сказала Аліса Х. Ліхтенштейн, старший науковий співробітник і директор відділу серцево-судинного харчування. Лабораторія Університету Тафтса в Бостоні.

Те, з яким гарніром ви їсте рибу також має значення. На думку представників Американської асоціації кардіологів, найбільш краща свіжа зелень, особливо кінза, авокадо, цибуля і часник. Якщо хочеться різноманітності – додайте шматочки ананаса, броколі і коричневий рис.

ЛИСТ ПОДЯКИ



Хочу адресувати слова вдячності фармацевту аптеки, що розташована на вулиці Республіканській, 134А, Тетяні Михайличенко. Я часто заходжу до цієї аптеки і мені дуже подобається обслуговування, особливо Тетяни.

Приємно, коли до покупців ставляться з увагою, добротою та терпінням. Тут завжди порадять, що краще купити, на що знизка. Для нас, пенсіонерів, це важливо. Я ціную такі якості у людях.

З повагою, Валентина Тресковська

ПОРАДИ ДОСВІДЧЕНОГО ВЕРТЕБРОЛОГА

Проблеми з хребтом чи суглобами рідко виникають водночас. Виняток – це раптово отримана фізична травма чи непосильне навантаження. Хвороби хребта та суглобів починають проявляти себе поступово, крок за кроком, погіршуючи самопочуття людини. Безперечно, що відповідальність за поступове погіршення стану несе сам пацієнт.

Дуже важливе значення у лікуванні будь-якої хвороби має своєчасне звернення пацієнта до лікаря-фахівця. Вилікувати, позбавити болю, повернути рухливість, активне життя без обмежень можливо лише на ранніх стадіях захворювання.

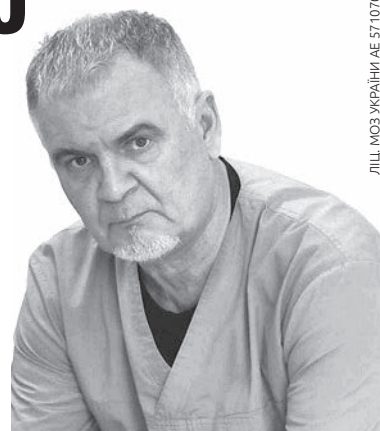
Прогресивні, сучасні методи відновлення, такі як стимуляція тромбоцитарною плазмою пацієнта, дозволяють отримати повноцінний лікувальний результат на довгий час у майбутньому. Єдине, що не можна змінити, відновити, це форму кісток, які утворюють суглоб. Деформовані хребці та міжхребцеві суглоби, кісткові розростання теж не можна прибрати без допомоги хірургічного втручання. Але, щоб не довести до таких безповоротних змін у хребті чи суглобах, треба своєчасно прислухатися до перших проявів хвороби, та не зволікаючи звернутися до лікаря-фахівця з цих питань. Щоб не витратити час дарма та отримати повноцінну консуль-

тацію у лікаря, у багатьох випадках треба мати результат додаткових методів дослідження.

Як лікар, який лікує хвороби хребта та суглобів понад 26 років, розповім вам, які дослідження бажано робити першочергово. Не всі діагностичні дослідження однаково інформативні. Але і ціна кожного дослідження своя. Не розуміючи того, яка інформація потрібна розумному, досвідченому лікарю, більшість пацієнтів вибирають дешеве обстеження. Такими є рентгенівський знімок чи ультразвукове сканування.

Ці методи мають значення при деяких інших станах і хворобах, але дають мінімальну інформацію про стан хребта чи суглоба. Вичерпною, повною є діагностична інформація після проведення магнітно-резонансної томографії (МРТ). Саме МРТ. Не комп'ютерної томографії (КТ). І це важливо!

Так, МРТ дослідження найдорожче. Але тільки воно дасть лікарю можливість мати повну картину патологічних змін у хворому відділі хребта чи сугло-



ЛІЦ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

бі. Наразі, маючи таку достовірну інформацію, лікар зможе безпомилково поставити правильний діагноз та призначити потрібне дієве лікування.

Лише у випадках, коли пацієнт має протипоказання до проведення МРТ-дослідження, лікар може дати направлення на КТ-томографію. Турбуйтеся про здоров'я суглобів та хребта завчасно. Не витрачайте марно дорогоцінний час. Звертайтеся до лікаря раніше, ніж хвороба вас змусить.

Ваш лікар
Владимиров Роман Романович

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

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ЧОМУ МИ НАБИРАЄМО ВАГУ, НЕ ЗМІНЮЮЧИ РАЦІОН

Якщо людині здається, що вона їсть зовсім небагато, а цифра на вагах продовжує збільшуватись – цьому може бути кілька причин

Універсальним інструментом скринінгу надмірної ваги та ожиріння вважається індекс маси тіла (ІМТ). Цей метод неідеальний і в нього є свої похибки, але в цілому він дозволяє орієнтуватися між нормою та тим, що виходить за її межі.

ІМТ розраховується так: масу тіла (у кілограмах) потрібно розділити на зріст (у метрах) у квадраті. ІМТ у межах від 18 до 24,9 для більшості дорослих означає нормальну вагу, 25 – 29,9 – свідчить про надмірну масу тіла, а ІМТ 30 і більше – вважається ожирінням.

Існує кілька факторів, які призводять до надмірної ваги при додержанні норми калорій.

Відсутність фізичної активності

Якщо людина не змінювала раціон, але почала набирати вагу, швидше за все у неї змінилась кількість фізичної активності й вона споживає більше калорій, ніж витрачає.

Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує усім людям мати 150 хвилин на тиждень фізичної активності середньої інтенсивності. Але це не означає, що кожен має бігати вранці або тягати гантелі, щоб залишатися здоровим та підтримувати форму.

Фізичною активністю вважається будь-який рух: гра в м'яч з дитиною, швидка прогулянка або просто підйом сходами. Проблема в тому, що люди загалом ведуть сидячий спосіб життя. Тому для досягнення заповітних 150 хвилин більшості все ж таки потрібні якісь заняття. Тому варто подумати, як змінилась активність останнім часом, і спробувати її повернути або знайти якусь нове заняття, яке буде

до вподоби, наприклад швидка ходьба, їзда на велосипеді, танці чи катання на ковзанах.

Спадковість

Дослідження показують, що вплив генів на ІМТ у більшості людей становить 40 – 70%. Якщо хтось із батьків має ожиріння, ризик протягом життя набрати зайвих кілограмів збільшується в 3 – 4 рази в порівнянні з тими людьми, чия мама з татом підтримують здорову вагу. Якщо дитина росла в сім'ї, де в обох батьків була надмірна вага або ожиріння, то ймовірність зайвих кілограмів у неї підвищується до 10 разів.

Ендокринологічні проблеми

Щитоподібна залоза виробляє два гормони – Т3 (трийодтиронін) і Т4 (тироксин). Якщо їх в організмі занадто багато, такий стан називають гіпертиреозом, а якщо мало – гіпотиреозом.

Саме гіпотиреоз часто стає причиною зайвих кілограмів. Його ознаки: збільшення ваги; підвищений апетит; почуття холоду; м'язова слабкість; втома; бліда шкіра; біль у суглобах та м'язах; хриплий голос; знижене потовиділення.

Якщо людина помітила в себе ці проблеми – рекомендуємо звернутися до лікаря, який проведе точну діагностику та запропонує варіанти лікування.

Брак вітаміну D

Статистика показує, що люди з надмірною вагою або ожирінням частіше стикаються з дефіцитом вітаміну D3 в порівнянні з тими, у кого маса тіла перебуває в межах норми.

Цей факт спонукав деяких науковців розглянути можливість того, що знижений рівень цього вітаміну також може сприяти набору ваги.

Підтримку цій ідеї знайшли деякі дослідження. Наприклад, в одному з експериментів жінкам щоденно давали 1000 МО вітаміну D3 або плацебо протягом 12 тижнів. В результаті учасниці, які приймали вітамін D3, в середньому втратили на 2,7 кілограма більше, ніж жінки у контрольній групі, де середня втрата склала близько пів кілограма.

Також інша група дослідників виявила зв'язок між браком вітаміну D та підвищеним ризиком розвитку абдомінального (в ділянці живота) ожиріння серед чоловіків.

Тому, щоб зменшити ризик незрозумілого набору ваги, варто контролювати рівень цього важливого вітаміну.

Рідкісні захворювання

Гіпоталамічне ожиріння – це синдром, який розвивається через ушкодження гіпоталамуса. Причиною може бути перенесена операція, пухлина чи травма. У підсумку у людини втрачається контроль над кількістю з'їденого, витрати енергії знижуються і виникає ожиріння.

Синдром чи хвороба Кушинга характеризується надлишком глюкокортикоїдних гормонів. А саме їх тривалим надходженням в організм ззовні або високої концентрації в крові через вироблення пухлинами надниркових залоз або гіпофіза.

Дефіцит гормону росту. Причиною може бути пухлина гіпофіза або наслідки її лікування. Найхарактерніша риса дефіциту гормону росту у дітей – низький зріст. Якщо захворювання розвивається у дорослому віці, знижується м'язова маса тіла, мінеральна щільність кісткової тканини та збільшується кількість жиру в організмі.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

11 ЛИСТОПАДА. 10 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 14.26
МІСЯЦЬ У РИБАХ

Зростаючий Місяць. Сьогодні можна починати лише ті справи, в успіху яких ви не сумніваєтесь. Не брешіть і не розпускайте плітки, не піддавайтесь метушні, уникайте поспішності і різких суджень.

12 ЛИСТОПАДА. 11 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 14.40
МІСЯЦЬ У ОВНІ (2.27)

Зростаючий Місяць. Сьогодні корисно очистити будинок від бруду - як реального, так і астрального. Сприятливе спілкування з природою. В ніч із суботи на неділю може наснитися віщий сон.

13 ЛИСТОПАДА. 12 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 14.55
МІСЯЦЬ У ОВНІ

Зростаючий Місяць. Постарайтеся спрямувати свою енергію в творче русло: не слід обмежувати себе в отриманні нових вражень. Вбирайте інформацію, діліться досвідом, спілкуйтеся.

14 ЛИСТОПАДА. 13 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 15.13
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ (9.02)

Зростаючий Місяць. Загострюється «інстинкт натовпу», низькі інстинкти, тому не варто потурати своїм бажанням.

15 ЛИСТОПАДА. 14 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 15.35
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

Зростаючий Місяць. Не плануйте сьогодні переговорів і підписання важливих юридичних документів. Остерігайтеся переоцінити власну значущість, загордітись.

16 ЛИСТОПАДА. 15 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 16.05
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ (9.12)

Повний Місяць наст. о 00.30. Практичні зусилля не дадуть особливих результатів. Але почату справу не кидайте і обов'язково доведіть до кінця. Перевантаження сьогодні протипоказані.

17 ЛИСТОПАДА. 16 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 16.48
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

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

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 11 ДО 17 ЛИСТОПАДА

ОВЕН

Цього тижня вам необхідно зосередитися на головному. Бажано, щоб зростання вашої активності не перетворювалося на імітацію бурхливої діяльності.

ТЕЛЕЦЬ

Ваша збільшена активність і рішучість базується на підйомі працездатності. До вас звертатимуться по допомогу і пораду.

БЛИЗНЮКИ

Прийдешній тиждень достатньо безпечний, але навряд чи рівний і спокійний. Вам доведеться багато чого змінити, поліпшити і освоїти. Подорожі і зміна місця проживання підуть вам на користь.

РАК

Може підвищитися ваша соціальна активність. У вас з'явиться можливість управляти ситуацією, що склалася, впливати на майбутні події. Не варто скупитися, наскільки б цього не хотілося.

ЛЕВ

У ваших силах зробити максимум можливого в різних областях. Намагайтеся бути собою в усіх проявах. Уникайте конфліктів і суперечностей.

ДІВА

Вам доведеться сумлінно попрацювати, виконуючи вами ж поставлені завдання. З'являться хороші перспективи, які змінять ваші плани на краще і дозволять досягти прихильності начальства.

ТЕРЕЗИ

Ви зможете досягти відчутного результату в тому, у що вкладалося так багато сил, і у що ви так вірили. Не варто залишати без уваги свій дім.

СКОРПІОН

Вірогідні перепади настрою, які можуть призвести до творчої кризи. Вам не без зусиль вдасться втілити свої проекти в життя. Діти порадують вас своєю чуйністю.

СТРІЛЕЦЬ

Настав важливий час, щоб розкрити себе в професійному плані. Намагайтеся зосередитися і не витрачайте свої сили на дрібниці. Уникайте конфліктів з начальством і рідними.

КОЗОРІГ

Зайва вразливість і запізнення можуть виявитися причиною неприємних ситуацій. Перш ніж щось змінювати в своєму житті, спробуйте зважити всі «за» і «проти».

ВОДОЛІЙ

Ви досягнете значного успіху у справах, пов'язаних із кар'єрним ростом. З'явиться можливість розширити коло знайомств і зв'язків.

РИБИ

У вас може з'явитися стільки нових інтересів, що вдома ви станете рідкісним гостем. Хороший тиждень для творчих починань, фізичної активності і відстоювання особистих інтересів.

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 06.11.2024р.
Замовлення № 13158
Загальний наклад 12 000 прим.
(за передплатою 5 200 прим.)
Віддруковано у видавничій 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

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

Чи можна взяти відпустку без збереження заробітної плати 60 днів під час воєнного стану?

— Згідно зі статтею 26 Закону України «Про відпустки» (статтею 84 КЗпП України) за сімейними обставинами та з інших причин працівнику може надаватися відпустка без збереження заробітної плати на термін, обумовлений угодою між працівником та роботодавцем, але не більше 30 календарних днів на рік.

На час загрози поширення епідемії, пандемії, необхідності самоізоляції працівника у випадках, встановлених законодавством, та/або у разі виникнення загрози збройної агресії проти України, надзвичайної ситуації техногенного, природного чи іншого характеру роботодавця на прохання працівника може надавати йому відпустку без збереження заробітної плати без обмеження строку, визначеного частиною першою цієї статті. Тривалість такої відпустки визначається угодою сторін.

Указом Президента України від 24.02.2022 № 64/2022 «Про введення воєнного стану в Україні» (із наступними змінами) у зв'язку з військовою агресією російської федерації проти України введено воєнний стан з 24 лютого 2022 року.

Наразі воєнний стан продовжено Указом Президента України від 23.07.2024 № 469/2024 «Про продовження строку дії воєнного стану в Україні» (затверджено Законом України від 23.07.2024 № 3891-IX) з 05 години 30 хвилин 12.08.2024 на 90 діб, тобто до 09.11.2024 до 05 години 30 хвилин.

Отже, оскільки на сьогодні в Україні продовжено строк дії воєнного стану, то на цей період за сімейними обставинами та з інших причин роботодавець може надати працівнику відпустку без збереження заробітної плати без обмеження строку.

При цьому слід звернути увагу, що час перебування у такій відпустці не зараховується до стажу роботи, що дає право на щорічну основну відпустку (частина четверта статті 26 Закону України «Про відпустки»).

Я – вчителька, перебуваю у відпустці по догляду за дитиною до трірічного віку. Чи можна я додатково сплачувати за себе добровільний внесок?

— Добровільну участь у пенсійному страхуванні можуть брати як застраховані, так і не застраховані особи старші 16 років, про яких є інформація в реєстрі застрахованих осіб Державного реєстру загальнообов'язкового державного соціального страхування.

Інформація про працюючу особу, в тому числі якщо вона перебуває у відпустці по догляду за дитиною до досягнення трирічного віку, міститься в реєстрі застрахованих осіб. За таких обставин жінка може брати добровільну участь у системі загальнообов'язкового державного пенсійного страхування.

Водночас період відпустки по догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку включається до страхового стажу як період, за який сплачено страхові внески, виходячи з розміру мінімальної заробітної плати.

Додатково сплативши за себе добровільний внесок, можна збільшити заробіток, який у майбутньому буде враховано під час обчислення пенсії.

Розкажіть про додаткову підтримку на придбання твердого палива в опалювальний сезон.

— Щоб допомогти українцям, які опалюють свої житлові приміщення твердим паливом, уряд ухвалив постанову від 15.10.2024 № 1169 «Про надання додаткової підтримки населенню на придбання твердого пального побутового палива в опалювальний сезон».

Таким чином, продовжено надання в поточному опалювальному періоді запроваджені торік додаткової підтримки на придбання твердого палива громадянам, які мешкають у житлових приміщеннях та не отримують комунальну послугу з постачання теплової енергії для централізованого опалення, не використовують природний газ або електричну електроенергію для індивідуального опалення.

Додаткова підтримка у 2024 році виплачується за кошти партнерів, а також за кошти державного бюджету.

Для тих, кому у 2024 році вже призначено житлову субсидію / пільги, і отримувачі надавали від свого імені та від імені членів домогосподарства згоду на збір, передання та оброблення персональних даних з метою здійснення виплати додаткової підтримки, не потрібно повторно звертатись та подавати

ЯК РОЗРАХОВУЄТЬСЯ РОЗМІР ЖИТЛОВОЇ СУБСИДІЇ

РОЗМІР ПЛАТИ ЗА ЖКП

Розраховується в межах соціальних норм житла та нормативів споживання житлово-комунальних послуг, встановлених постановою Уряду від 06.08.2014 № 409

РОЗМІР ОБОВ'ЯЗКОВОГО ПЛАТЕЖУ

Середньомісячний сукупний дохід домогосподарства

Обов'язковий відсоток платежу за ЖКП (частка доходу) для домогосподарства

Обчислюється за формулою, визначеною постановою Уряду від 27.07.1998 №1156: $P_o = K_d / K_g \times P_g$, де:

P_o – частка плати за послуги ЖКП;
 K_d – коефіцієнт доходу домогосподарства (співвідношення розміру середньомісячного сукупного доходу домогосподарства в розрахунку на одну особу до прожиткового мінімуму на одну особу в розрахунку на місяць, встановленого на 1 січня року, з якого призначається субсидія);
 K_g – базовий коефіцієнт доходу для призначення субсидії – два прожиткових мінімуму на одну особу в розрахунку на місяць; $K_g = 2$;
 P_g – базова норма плати за послуги – 15% середньомісячного сукупного доходу домогосподарства ($P_g = 15\%$)

Приклад: у жовтні 2024 року за призначенням субсидії на опалювальний період звернулася сім'я з чотирьох осіб: працюючі чоловік і дружина та двоє неповнолітніх дітей. Зарплата подружжя в січні 2024 року – 8 500 грн та 8 200 грн; у лютому – 8 700 грн та 8 150 грн; у березні – 8 500 грн та 8 300 грн; у квітні – 9 000 грн та 8 500 грн; у травні – 8 900 грн та 8 450 грн; у червні – 9 100 грн та 8 600 грн.

Розмір плати за ЖКП у межах соціальних норм і нормативів =

Середньомісячний сукупний дохід домогосподарства:
 $((8\ 500 + 8\ 200) + (8\ 700 + 8\ 150) + (8\ 500 + 8\ 300) + (9\ 000 + 8\ 500) + (8\ 900 + 8\ 450) + (9\ 100 + 8\ 600)) / 6 = 102\ 900 / 6$

17 150 грн

Обов'язковий відсоток платежу для цього домогосподарства:
 $17\ 150 \text{ грн (середньомісячний сукупний дохід домогосподарства)} / 4 \text{ (кількість членів домогосподарства)} / 2\ 920 \text{ грн (прожитковий мінімум на одну особу на 1 січня 2024 року)} / 2 \text{ (базовий коефіцієнт доходу для призначення субсидії)} \times 15\% \text{ (базова норма плати за послуги ЖКП)} = 11.01\%$

11.01%

3 422,45 грн

1 888,22 грн

РОЗМІР ПРИЗНАЧЕНОЇ СУБСИДІЇ = 1 534,23 грн

заяву – розмір доплати перерахують за наявною в органах Пенсійного фонду України інформацією.

Ті домогосподарства, які ще не одержували житлову субсидію / пільги на придбання твердого палива, але потребують державної допомоги, можуть звернутися до органів Пенсійного фонду України з відповідною заявою в будь-який зручний спосіб: через сервісний центр органів Пенсійного фонду України особисто або засобами поштової зв'язки; через центр надання адміністративних послуг; через уповноважену посадову особу виконавчого органу сільської, селищної, міської ради відповідної територіальної громади або військової адміністрації.

Крім того, звернення може бути подане в електронній формі з кваліфікованим електронним підписом (через вебпортал електронних послуг Пенсійного фонду України, мобільний застосунок Пенсійного фонду України).

Розмір додаткової підтримки визначається для кожного домогосподарства індивідуально, виходячи із підвищеного показника вартості твердого палива. Він визначається як різниця між розміром субсидії / пільги, визначеним за збільшеним показником вартості твердого палива, та розміром субсидії / пільги, виплаченої у 2024 році.

Орієнтовно виплати буде забезпечено до кінця грудня 2024 року.

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 слов'янська мова звучала звідусіль!

ПСЬОЛ ЧИ ПСЕЛ?

Річка Псел (Псло), давня українська назва — Пслъ, — уперше згадана в літописі Нестора-літописця «Повість минулих літ» 1113 року, змушує дослідників посперечатися з приводу цієї назви.

Здавна річку на Полтавщині називали: Псьол, або Псло.

У творах Самійла Величка річка звалася Псоль, Псіоль. У Григорія Граб'янки — Псло.

Видатний знавець середньовічної картографії Веніамін Кордт писав по-різному: Psol, Psoll, Псоль, Псіоль (що значно ближче до Псьол, ніж до Псел).

Знаний просвітник, учений-етнограф і фольклорист Микола Сумцов віддавав перевагу давній українській назві Псло.

Сестри Псьол (Глафіра — художниця, Олександра — поетеса), добрі

знайомі Тараса Шевченка, народилися свого часу в селі Псьолівка (нині Псільське Великобагачанського району).

Є село Запсільське в Гадяцькому районі, села з найменуванням Запсілля у Кременчуцькому і Великобагачанському районах, а також у Краснопільському, сусідньому з Полтавиною, Сумської області.

«Словник гідронімів України», у якому вперше з'явилася назва «Псел», укладали у період брежнєвського застою, коли на порядку денному гостро стояло питання «зближення мов». Картографія переходила на російську, а російською Псьол пишеться як Псел. Відтоді це назвишко бездумно тиражується.

Все ж, славно річка нашого дитинства зветься Псьол. Якщо не вірите, запитайте про це в дідуся і бабусь, які скоріше назвуть її саме так

Чи є в українській мові слово «точка»?

Так, є але не в значенні крапка. Слово «точка» використовують у математиці, фізиці, географії, у військовій справі. Наприклад: точка опори; точка перетину; торговельна точка; вогнева точка.

Слово крапка тут неможливо використати, адже крапка - це розділовий знак або цятка на певному тлі.

Зал чи зала?

В українській мові існують паралельні родові форми, наприклад: абрикос і абрикоса, птах і птаха, сусід і сусіда та деякі інші. Так само правильно сказати: і зал, і зала. Ці дві форми запозичені з різних мов: зал чоловічого роду — з німецької; зала жіночого роду — з французької. Тож використовуйте той варіант, який вам до вподоби: глядацький зал або глядацька зала. До речі, у сучасній українській мові більш поширеним є варіант чоловічого роду: глядацький зал.

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

ФОТО З АРХІВУ СІМ'Ї

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!



Кожен із вас має вдома альбоми, в яких зібрані сімейні фото. Це не просто портрети, це подорож у минуле, в якому залишилися роки юності, маленькі діточки, друзі, колеги та багато спогадів про події того часу.

Гортаючи сторінки сімейного альбому, здається, поринаєш у ті роки і знов на мить стаєш тим самим парубком, який так ніжно поглядав на дівчину, яка згодом стала дружиною, чи весело святкував Новий рік у компанії друзів.

Ми пропонуємо вам поділитися спогадами з земляками та надіслати фото зі своїх сімейних архівів. Ми їх обов'язково опублікуємо.

Фото з підписом, описом зображеного та роком зйомки надсилайте на адресу gazetakremenchuk@gmail.com, або в Телеграм за номером **+38098-124-84-90**. Також фото можна надсилати до редакції за адресою: **м. Кременчук, вул. Шевченка, 50А**. Усі фото повертаємо власникам.



КрАЗ, головний конвеєр, 1972-й рік

ФОТО З АРХІВУ ПАВЛА СТЕФАНА