

У Полтавському
ОТЦК наголосили,
що кожен має
бути готовим
до призову



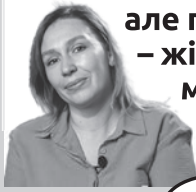
с.2

У кременчуцьких
тролейбусах
не вмикатимуть
опалення — задля
економії



с.3

Переселенка з
Харкова Юлія Плог:
«Я – волонтер,
але передусім
– жінка й
мати»



с.4

Чистимо футболку
від принту

Прості способи видалення
друку з тканини



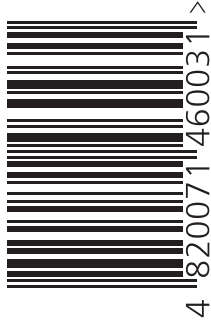
с.13

Загальний аналіз
крові

Що показує та на які
хвороби вказує



с.14



Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 15 грн.

№47 (1178), 21 листопада 2024 року

У КРЕМЕНЧУЦІ УЛАМКИ РАКЕТИ ВПАЛИ МІЖ БАГАТОПОВЕРХІВКАМИ

У неділю, 17 листопада, під час масованої комбінованої ракетно-дронові атаки на Україну російські війська завдали ударів по Полтавщині. У Кременчуці пошкоджень зазнали житлові будинки, знищено автомобілі. У сусідньому Світловодську постраждав енергооб'єкт

У Кременчуці уламок однієї з ракет впав у житловому мікрорайоні. В шести багатоповерхівках вибило вікна, у дворі згоріли п'ять автомобілів, ще більше автовок зазнали пошкоджень. Власником одного з авто є переселенець з Покровська.

На жаль, є постраждалі: 66-річна жінка, яка в цей час була на вулиці з собакою, опинилася під ударом. Постраждала від падіння уламка ракети у Кременчуці жінка знаходиться у стабільно важкому стані. Лікарі борються за її життя.

На місце удару одразу прибули всі служби. Наслідки ліквідували до пізнього вечора. Комунальники прибирали розбите скло, закривали вибиті вікна будматеріалами й плівкою.

Кременчуцька міська влада нагадує, що всім громадянам, майно яких постраждало, держава гарантовано компенсує збитки.

Щоб подати заяву на відновлення пошкодженого житла, треба подати інформаційне повідомлення про пошкоджене нерухоме майно або самостійно через портал «Дія», або звернутися до ЦНАП (послуга 42-11).

Об'єкт нерухомості має бути зареєстрованим у ДРРП. Якщо реєстрація відсутня, потрібно замовити у ЦНАП послугу 55-09 або звернутися до Департаменту державної реєстрації (м. Кременчук, вул. Ігоря Сердюка, 27).

Далі треба подати заяву на отримання компенсації через портал «Дія» (найближчим часом така послуга буде доступною й у ЦНАП). Завчасно потрібно відкрити спеціалізований рахунок в одному з банків-учасників програми «Відновлення».



Компенсацію можна використати на придбання/за придбання будівельних матеріалів лише у магазинах із позначкою «Відновлення» упродовж року з моменту їх нарахування.

Не зможуть отримати фінансову допомогу люди з судимістю за злочини проти національної безпеки України, а також їхні спадкоємці (постанова уряду від 21.04.2023 № 381).

Додаткові консультації можна отримати за телефонами:

- кол-центру ЦНАП: **096-097-15-88, 050-255-15-88** (пн-пт – робочі дні, сб-нд – вихідні);
- урядової «гарячої лінії» **15-45** кнопка 2 (цілодобово).

Нагадуємо, що до громадян, які через поважний вік чи за станом здоров'я не можуть відвідати приміщення ЦНАП, мобільний адміністратор виїжджає додому.



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**
➤ **ЖАЛЮЗИ**
➤ **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

ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ

- ✓ Встановлення
- ✓ Зберігання
- ✓ Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ.
ВИЇЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 ☎ 063 939 99 77

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

Віримо в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

ВІКНА ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗИ 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>

У ПОЛТАВСЬКОМУ ОТЦК НАГОЛОСИЛИ, ЩО КОЖЕН МАЄ БУТИ ГОТОВИМ ДО ПРИЗОВУ

В офіційному медіацентрі Полтавщини 13 листопада пройшов брифінг начальника групи комунікацій Полтавського обласного Територіального центру комплектування та соціальної підтримки Романа Істоміна щодо відмінностей між мобілізацією та рекрутингом до Збройних сил України

На початку брифінгу представник ТЦК нагадав історію рекрутингу під час повномасштабного російського вторгнення та розповів про шляхи, види рекрутингу.

— На початку повномасштабної війни призову за контрактом, тобто рекрутингу, якийсь час не було взагалі. Комплектування Сил оборони України проводилось виключно за мобілізацією. Згодом набір за контрактом для чоловіків, які бажали захищати Україну, але не могли бути призвані за мобілізацією, відновили. Наприклад, призовники віком від 18 до 27 років. Пізніше в ТЦК та СП розпочали відбір на військову службу за рекрутингом для всіх категорій, — пояснив Роман Істомін.

Він зауважив, що зараз з'явилося дуже багато можливостей долучитися до ЗСУ саме добровільно, тобто за контрактом, адже діють декілька рекрутингових платформ, основні з яких: LobbyX, OLX.ua, Work.ua, robota.ua.

— Станом на тепер відкрито 44 центри рекрутингу по всій Україні — є всі дані про них, контакти, адреси. У Полтавській області відкрито 5 таких центрів — це більше, ніж у середньому в інших областях, — зазначив представник Полтавського ОТЦК.

Роман Істомін розповів, що також працюють рекрутингові проекти окремих підрозділів Сил оборони України, згадавши 3-тю окрему штурмову бригаду, 110-ту та 72-гу окремі механізовані бригади та інші з'єднання ЗСУ та Нацгвардії. Серед них популярне створення власних сайтів, які спрямовані саме на рекрутинг.

— У тій чи іншій формі рекрутинг працює зараз, мабуть, у кожному підрозділі. Щонайменше, це на власних ресурсах у соцмережах. Крім цього, є проект Міністерства оборони «Будь собою». Це рекламний проект, спрямований якраз на те, щоб донести до громадськості, що у війську не обов'язково потрібні штурмовики, стрільці, гранатометники, танкісти, артилеристи. Є спеціальності, які цивільний громадянин може легко опанувати, зважаючи на власний фах та досвід роботи, — розповів речник Полтавського ОТЦК.

Речник Полтавського ОТЦК також зауважив, що безпосередньо рекрутингом займаються і ТЦК та СП.

— Рекрутинг ТЦК та СП залишається найближчим до громадянина, тому що ТЦК та його відділи є у 27 населених пунктах в області. Тобто

це 27, умовно кажучи, рекрутингових центрів. Вони є найдоступнішими, найпростішими, й спеціалісти ТЦК завжди готові допомогти громадянину обрати ту спеціальність, яку він шукає, проконсультувати та допомогти долучитися до Сил оборони, — додав він.

У чому головна відмінність рекрутингу від мобілізації

Пояснюючи головну відмінність рекрутингу від мобілізації, Роман Істомін звернув увагу на те, що сам термін «мобілізація» не завжди правильно розуміють та використовують у суспільстві. Він зачитав його визначення із закону «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію».

— Мобілізація — це комплекс заходів, здійснюваних з метою планомірного переведення національної економіки, діяльності органів державної влади, інших державних органів, органів місцевого самоврядування, підприємств, установ і організацій на функціонування в умовах особливого періоду, а ЗСУ, інших військових формувань, сил цивільного захисту — на організа-



цію і штати воєнного часу. Мобілізація може бути загальною або частковою та проводиться відкрито чи приховано, — йдеться у законі.

Речник ОТЦК зауважив, що термін «мобілізація» має дещо інше значення, ніж його зазвичай сприймають, та значно ширший.

— А головною відмінністю є те, що рекрутинг, або військова служба за контрактом, є повністю добровільною формою залучення до Сил оборони. Людину запрошують стати на захист Батьківщини. А мобілізація є обов'язковою. Ми, ТЦК та СП, є тією ланкою, яка каже громадянину чоловіку: «Настав твій час. Ми розуміємо, що тобі страшно, що тобі не хочеться, що важко, незручно чи некомфортно... Але тебе 2,5 року захищали інші й пора їх замінити», — наголосив Роман Істомін.

Він пояснив, що правильніше говорити про призов на військову службу за мобілізацією, а не про мобілізацію.

Підсумовуючи свою розповідь, речник Полтавського ОТЦК додав, що ця відмінність між рекрутингом

та призовом за мобілізацією є тільки на етапі ТЦК чи центру рекрутингу. А надалі вони проходять військову службу на однакових умовах — спершу потрапляють у навчальні центри, де проходять військовий вишкіл, а далі служать у підрозділі та виконують завдання на рівних умовах.

Відповідаючи на питання, чи можна з працівників ТЦК та СП створити нові бригади, про що зараз пишуть у медійному просторі, він зауважив, що з працівників точно жодної бригади створити неможливо.

— Працівники ТЦК — це цивільні особи. З них можна створити лише, я не знаю, будівельні бригади. В ТЦК є працівники та військовослужбовці. Отже, безпосередньо з працівників жодної бригади створювати не можна. А стосовно військовослужбовців — жодних розпоряджень на якесь розформування ТЦК не надходило. І немає ніякої інформації про розроблення плану, внесення законопроектів щодо цього. Тож, працюємо, як і раніше, — пояснив він.

Роман Істомін також зауважив, що ТЦК укомплектовані військовослужбовцями, які обмежено придатні до проходження військової служби, мали поранення чи якісь захворювання, що не дозволяє їм виконувати завдання у складі бойових підрозділів. Тож створення бойових бригад із них також є неможливим.

Віктор КРУК

КОЛИ ПІДВИЩАТЬ МІНІМАЛЬНУ ЗАРПЛАТУ ВЧИТЕЛЯМ?

Мінімальний оклад для вчителів загальноосвітніх шкіл в Україні планується підвищити до чотирьох прожиткових мінімумів. Однак реалізацію цього підвищення, спочатку ухваленого Кабінетом міністрів у 2019 році, буде відкладено до року, наступного за скасуванням воєнного стану. Відповідну постанову закріплено в документі Кабміну №1286



Ці доплати покликані підтримати шкільних педагогів до завершення воєнного стану, але не поширюються на працівників дитячих садочків, позашкільних закладів, профтехучилищ і коледжів. Міністр освіти і науки Оксен Лісовий повідомив, що для цих категорій працівників міністерство розробляє додаткові механізми підтримки.

Планується, що місцеві органи влади, які несуть основну відповідальність за фінансування дошкільної та позашкільної освіти, зможуть впровадити аналогічні доплати.

Згідно з новим рішенням, із січня 2025 року для вчителів державних і комунальних шкіл буде запроваджено доплату за особливі умови праці:

- з 1 січня 2025 року — 1300 грн щомісяця;
- з 1 вересня 2025 року — 2600 грн щомісяця.

«ЦЕНТРУ ІНКЛЮЗІЇ 18+» ПОТРІБНА ДОПОМОГА КРЕМЕНЧУЖАН

Громадська організація Кременчуцький міський осередок Всеукраїнської організації «Союз осіб з інвалідністю України» кожного дня працює заради людей з інвалідністю, допомагає їм, вирішує різноманітні проблеми. Нині в розпорядженні організації з'явилося велике приміщення для «Центру інклюзії 18+»

Цей центр надасть можливість людям з інвалідністю, і насамперед тим, хто старше за 18 років, гармонійно розвиватися, займатися спортом, отримувати психологічну допомогу, займатися в розвиваючих гуртках, секціях, тощо. Цим усім члени організації вже активно займаються, але в старому приміщенні, яке не пристосоване для значної кількості людей.

— На жаль, осіб з інвалідністю стає все більше і більше, а у влади немає вільних коштів, щоб спрямувати їх на ремонт приміщення. При цьому багато людей із числа активних кременчужан та громадських діячів неодноразово висловлювали готовність підтримати нас та взяти участь у ремонті приміщення. Ми вже про-

водили суботник і всі разом приводили до ладу це приміщення. Таким же «народним» способом можна спробувати зробити косметичний ремонт. Завдання — зібрати кошти на будівельні матеріали або безпосередньо зібрати будівельні матеріали, які дозволять зробити ремонт у приміщенні. Це буде реальна допомога людям із інвалідністю, — розповів голова ГО Андрій Мельник.



«Мені не соромно просити про допомогу, соромно бачити, як молодь з інвалідністю зазвичай знаходиться в чотирьох стінах домівок і умов для її розвитку немає. Закликаю всіх небайдужих людей підтримати нас, бо це допомога для людей, яким сьогодні жити складніше за багатьох», — зазначив Андрій Мельник.

Миросяла УКРАЇНСЬКА

Кожен може перерахувати будь-яку суму, навіть 10, 20 або 50 грн.

Отримувач: ГО КРЕМЕНЧУЦЬКИЙ МІСЬКИЙ ОСЕРЕДОК СОІУ
Код отримувача: 13960701
Рахунок отримувача: UA943052990000026000021201063
Назва банку: АТ КБ «ПРИВАТБАНК»
Примітка: «Безповоротна фінансова допомога для ремонту «Центру інклюзії 18+».

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... незабаром у Кременчуці запрацює ще одна сонячна електростанція.

Монтують дахову електростанцію на комунальному підприємстві «Кременчук-водоканал». Нові сонячні панелі будуть практично вдвічі потужнішими за ті, які нещодавно встановили на території ЛІЛ «Кременчуцька». Обидва проекти реалізуються повністю за грантові кошти. Поки що сонячна електростанція на водоканалі ще не працює, але запустити її мають «за тиждень-два».



... до кінця року у кременчуцькій лікарні має з'явитися апарат МРТ.

Про це повідомив очільник департаменту охорони здоров'я Полтавської ОВА Віктор Лисак. Головний лікар області також додав, що ангіограф у лікарні вже працює, а тепер з'явиться й МРТ — завдяки такому обладнанню лікарня зможе охопити не тільки пацієнтів у Кременчуці й районі, а й надавати послуги для хворих із сусідньої Кіровоградщини.



... цієї зими на головній площі Кременчука може запрацювати ковзанка.

Відповідний проект рішення оприлюднили на сайті Кременчуцької міської ради. Погодити встановлення льодової ковзанки мають підприємцю Євгенію Лозовенку. Якщо виконавчий комітет ухвалить відповідне рішення, ковзанка на площі Перемоги у Кременчуці працюватиме з 1 грудня 2024 року до 15 лютого 2025 року.



ДОЛЯ КРЕМЕНЧУЦЬКОГО ОНКОДИСПАНСЕРА: ЗА ЧІЙ КОШТИ ПЛАНУЮТЬ ДОБУДОВУВАТИ МЕДЗАКЛАД

Минулого вівторка, 12 жовтня, під час візиту очільника Полтавської облвійськадміністрації Філіпа Проніна до Кременчука журналісти поцікавилися у нього долею Кременчуцького онкодиспансеру, який у жовтні перейшов на баланс міста

Голова ПОВА розповів, що наразі триває пошук джерел фінансування на продовження його будівництва.

— Місто уже підготувало документи й подало їх у систему DREAM — це система, загальна для всіх проєктів з усіх областей, яка слугує для того, щоб шукати фінансування від держави або від міжнародних партнерів.

Проте міський голова Кременчука Віталій Малецький уточнив, що на баланс міста відійшов лише стаціонар, а недобудований корпус рентгенодіагностичного кабінету знаходиться на балансі обласного Управління капітального будівництва.

Крім того, Пронін наголосив, що добудовувати цей корпус планують і наразі на це шукаються кошти з міжнародного або державного фінансування. А от в обласному бюджеті на наступний рік коштів на це наразі немає.

— Якщо буде виділено фінансування з державного бюджету, то ми кошти знайдемо і будемо співфінансувати цей проєкт, — сказав Пронін.

Нагадаємо, роботи з будівництва корпусу рентгенодіагностичного кабінету в рамках програми Президента України Зеленського «Велике будівництво» у Кременчуці



розпочалися кілька років тому, а у 2022 році з державного фонду регіонального розвитку на його будівництво планували виділити 26 млн грн і з обласного бюджету — 3 млн грн. Станом на грудень минулого року роботи були завершені на 65%.

Яна ГУДЗЬ

У ДЕНЬ ПРАЦІВНИКІВ КУЛЬТУРИ ПОГАСИЛИ МАРКИ НА КОНВЕРТАХ КРЕМЕНЧУЦЬКОГО ЛІРНИКА

На головпоштамті міста Кременчук у Всеукраїнський день працівників культури та майстрів народного мистецтва відбулося урочисте погашення марок на конвертах, присвячених Сергію Ситнику

Пан Сергій не лише очолює Миський палац культури, є режисером, але він — єдиний лірник у Кременчуці.

— У День працівників культури та майстрів народного мистецтва асоціація філателістів, кременчуцьке товариство філателістів вирішили відзначити нашого колегу, єдину людину у Кременчуці, що продовжує традиції кобзарства й лірництва — Сергія Ситника, — зазначив голова спілки філателістів Володимир Скляр.

Кобзарство і лірництво давнє мистецтво, ще з 14 сторіччя ходили кобзарі, лірники, розповідали, розказували у піснях про те, що відбувалося у світі.

Сергій Ситник подякував за увагу до себе й до його захоплення та відзначив, що Кременчук не стоїть осторонь давньої культури, якою була насичена Україна у 18-19 столітті.

— Це якраз був розквіт кобзарства, лірництва. Саме кобзарі несли культуру в народ. Є довідки, що на Кременчуччині були лірники з Горішніх Плавнів. Крім того, справжній кобзар слова — Тарас Григорович Шевченко до нас заїздив двічі.

Перша ліра потрапила до мене в руки, й захоїлося грати на цьому інструменті, і ось до цього часу я ще вчуся, бо вчитися можна все життя. Маю надію, що в мене скоро з'явиться дру-



га ліра, вона трохи відрізнятиметься від першої, але пісні, які будемо співати, звісно, це українські народні пісні, — сказав Сергій Ситник. Він зазначив, що популяризує ліру на сцені МПК, а також грає в парках.

— Інструмент привертає до себе дуже велику увагу, люди підходять, питають, і саме в цьому і є моя роль як нішнього лірника у нашому місті, — зазначив пан Сергій.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

НА ПРАВАХ РЕКЛАМИ

ЮЛІЯ ТИМОШЕНКО ВВАЖАЄ, ЩО ЗАПРОПОНОВАНИЙ УРЯДОМ ПРОЄКТ БЮДЖЕТУ НА 2025 ДІЛИТЬ УКРАЇНЦІВ НА РАБІВ І ГОСПОДАРІВ

Одним (освітянам, медикам, науковцям, бібліотекарям, вихователям, та іншим) планують платити заробітну плату на основі 30% мінімального прожиткового рівня, іншим — обраним — від 100 тис. грн. в місяць до 1 млн

Більшості пенсіонерів пенсії заморожені на 2025 рік на рівні «норми смерті» — менше 3 тис. грн, а внутрішньо переміщеним особам взагалі зняли всі виплати. Це жорстоко і цинічно.

Державне замовлення на вироблення вітчизняної зброї планують оплатити лише на рівні 45%. Це не бюджет перемоги, це бюджет несправедливості і корупції — вважає Тимошенко.

За її словами, головною причиною такого недофінансування є побудована фінансова піраміда між Нацбанком, комерційними банками і бюджетом. Як наслідок, з державного бюджету «зникли» 133 млрд. грн.

Позиція Тимошенко та її фракції «Батьківщина» безкомпромісна — такий несправедливий і корумпований бюджет ухвалювати не можна, бо він є другою війною проти України.



Фракція «Батьківщина» запропонувала всі необхідні правки до бюджету, щоб професійно виправити цю ситуацію.

Про все це Юлія Тимошенко заявила з трибуни парламенту.

У ВЛК Є ВКАЗІВКА «ЗГОРИ» ВИЗНАВАТИ ВСІХ ПРИДАТНИМИ — СЛІДЧА КОМІСІЯ

Голова тимчасової слідчої комісії Верховної Ради Анна Скороход під час конференції 12 листопада повідомила про наявність негласних вказівок у роботі військово-лікарських комісій (ВЛК). За її словами, лікарям ВЛК нібито було доручено визнавати придатними до військової служби майже всіх приззовників, незалежно від їхнього стану здоров'я



Скороход зазначила, що самі лікарі неодноразово підтверджували існування такого підходу, додаючи, що «всі придатні», а «непридатні» складають окрему групу.

Ця інформація була озвучена у контексті звіту тимчасової слідчої комісії з розслідування злочинів у військових структурах, яка аналізує можливі порушення у військових і медичних структурах, пов'язаних із призовом.

У КРЕМЕНЧУЦІ МОЖЕ ЗАПРАЦЮВАТИ ОБ'ЄДНАННЯ ВІЙСЬКОВИХ КАПЕЛАНІВ

Його представники проведуть заходи для поранених захисників, ветеранів та їхніх родин. Із відповідним проханням та дозволом на діяльність до міського голови звернулися двоє капеланів Владислав Черняєв та Станіслав Татаринів

Чоловіки хочуть заручитися підтримкою місцевої влади й отримати дозвіл на відповідну співпрацю. Вони уже мають відповідний досвід роботи — проводять служіння на прифронтових територіях та у госпіталях.

— У нас уже третій рік йде повномасштабна війна, багато у нас є ветеранів, у лікарнях багато поранених. І ми хочемо співпрацювати: проводити капеланську роботу з пораненими, допомагати їм та підтримувати, — розповів Черняєв.

Такі заходи будуть спрямовані та психологічну та духовну під-

тримку військових та їхніх рідних. Зокрема, за словами капеланів, під час своєї діяльності вони матимуть можливість спрямовувати поранених бійців і на лікування за кордон.

Учасниками цього об'єднання військових капеланів є євангельські християни-баптисти. Проте чоловіки заявляють: неважливо, яка у людини віра, девіз капеланства — бути поруч. Тож до них по допомогу та підтримку може звернутися будь-хто — від православних християн до мусульман.

Тепер капелани чекатимуть на рішення міського голови: чи дозволить він їм працювати у місті, і якщо дозволить, то де саме.

Віталій Малецький запевнив, що він розгляне це питання. Капеланам допоможуть в організації перших таких зустрічей — робитиметься це спільно з департаментом охорони здоров'я під керівництвом Максима Середи та майбутнім ветеранським хабом і їхніми соціальними працівниками.

Яна ГУДЗЬ

У КРЕМЕНЧУЦЬКИХ ТРОЛЕЙБУСАХ НЕ ВМИКАТИМУТЬ ОПАЛЕННЯ — ЗАДЛЯ ЕКОНОМІЇ

Через суттєве підвищення витрат на електроенергію внаслідок російських обстрілів енергетичної системи України Кременчуцьке тролейбусне управління тимчасово відключило опалення в салонах тролейбусів

Як повідомила пресслужба мерії з посиланням на КТУ, це вимушений крок, спрямований на стабільне забезпечення роботи міського електротранспорту в умовах обмежених фінансових ресурсів.

Тролейбуси продовжуватимуть роботу без опалення, доки погодні умови дозволитимуть. У разі значного похолодання опалення в салонах буде ввімкнено.

Підприємство просить містян поставитися з розумінням до таких тимчасових заходів.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

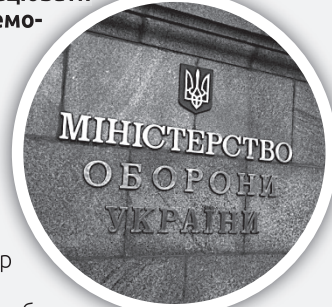
... «Укргідроенерго» за мільярд захистить Кременчуцьку ГЕС від дронів. Компанія підписала угоду з «Укрсталь конструкція» на будівництво протидронового захисту для Кременчуцької ГЕС. Згідно з умовами контракту, «Укрсталь конструкція» має завершити будівництво захисних споруд для об'єктів Кременчуцької ГЕС до кінця 2025 року. Нагадаємо, що дамба Кременчуцької ГЕС будувалася з розрахунком витримати ядерний удар.



... у Кременчуці в Сухий Кагамлик випустили 5 тисяч рибин. У четвер, 14 листопада, у межах Кременчука відбулося зариблення акваторії річки Сухий Кагамлик. У водойму випустили п'ять тисяч рибин — це дволіткі білого та строкатого товстолобика. Виростили рибу на підприємстві «Ірклівський розплідник рослинорідних риб». У департаменті екології таке зариблення назвали важливим етапом у відновленні екосистеми.



... Міноборони обіцяє напрацювати законопроект про умови демобілізації. «Комітет звертався до Міністерства оборони з офіційним запитом і днями надійшла відповідь, у якій йдеться, що відповідно до плану МОУ проєкт буде готовий у визначений парламент терміном — до 18 грудня 2024 року», — сказав секретар парламентського комітету з питань національної безпеки, оборони і розвідки Роман Костенко. За його словами, наразі невідомо, які механізми звільнення військовослужбовців із військової служби запропонує Міноборони.



ПЕРЕСЕЛЕНКА З ХАРКОВА ЮЛІЯ ПЛОП: «Я – ВОЛОНТЕР, АЛЕ ПЕРЕДУСІМ – ЖІНКА Й МАТИ»

До Кременчука 34-річна харків'янка Юлія Плоп приїхала в березні 2022 року з двома дітьми, собакою та кішкою. Вони виїхали з Харкова, де залишатися під обстрілами було небезпечно. В нашому місті жінка почала нове життя. Вона займається волонтерством, відкрила інтернет-магазин та навчається на автомеханіка

Довоєнне життя було спокійним. З дітьми, матусею, молодшим братом і домашніми тваринками жили на Салтівці у власній квартирі. Але війна все змінила.

Майже три тижні перебували під обстрілами, й тільки 13 березня вирішили виїжджати.

День від'їзду співпав із днем народження молодшої доньки. Восьмирічна дівчинка мужньо сиділа в холодній будівлі вокзалу й навіть не мріяла про свято. Але волонтери, які підтримували й коригували дії людей на вокзалі, дали дитині «кіндер».

– Я досі пам'ятаю ту щиру посмішку на обличчі донечки. Вона тримала цей «кіндер» в руці й казала: «Мені «кіндер» подарували, значить, у мене справжній день народження». Саме цей випадок пізніше надихнув мене на проєкт «Подаруй дитині свято», який я проводила у Кременчуці, – розповідає Юлія.

Кременчук зустрів повітряною тривоگوю й потужною допомогою

Волонтери з вокзалу спрямували сім'ю в бік Кременчука – тут живе Юлін батько, тому й вибір був очевидним.

Жінка згадує перші дні у Кременчуці й називає їх дивними.

– Тут не було вибухів, у місті багато людей, працюють магазини, аптеки. Коли я вперше почула повітряну тривогу, дуже здивувалася, бо в Харкові про те, що існує сигнал тривоги, ми навіть не здогадувалися. В порівнянні з Харковом, у Кременчуці було життя! Ми нарешті купили все, що було потрібно, й перше – синові взуття, бо старе від морозів розлізлося.

Доки шукали, де орендувати житло, тіснилися в батька двома сім'ями в маленькій двокімнатній квартирі. Коли, нарешті, знайшли потрібний варіант, зраділи можливості переїхати.

– Зараз ми живемо на Лашках, у приватному будинку, наглядаємо за дідусем, за оренду не платимо. Вважаю, що нам дуже пощастило, – каже Юлія.

Вона розповідає, що від початку їх підтримували волонтери – у Кременчуці була потужна допомога для переселенців. Це були продукти харчування, одяг, предмети гігієни, постійна білизна, кухонне начиння, ліки тощо.

Отримуючи таку необхідну допомогу від чужих людей, Юлія відчула, що сама теж хоче займатися волонтерством. Випадок, який стався на очах жінки, додав впевненості – всі сумніви щодо майбутньої діяльності відпали.

– Ми живемо біля залізниці, де часто перечіпляють поїзди. Поруч живе родина з Маріуполя, в якій є шестирічний хлопчик Іван. Якось я побачила його на вулиці, покликкала й пригостила смаколиками, і в ту саму мить почали перечіпляти вагони. Дитина, почувши гучні звуки, дуже злякалася, кинула ті смаколики, сама впала на землю, почала кричати, плакати, битися в напад. Саме тоді настало розуміння, що я повинна допомагати, – згадує Юлія.

29 травня 2022 року жінка офіційно стала волонтеркою, представницею Всеукраїнського Благодійного Фонду «Вільні люди – Вільна країна», яким керує Діна Ткаченко.

Діти просили іграшки, мир і прапор 93 ОМБр

– Кожного тижня ми щось отримували, фасували, роздавали. Але думка про дітей не полишала. Спочатку ми почали купувати цукерки, соки, потім у нас з'явилася коробка з іграшками, а ближче до Дня Святого Миколая я вперше організувала й провела проєкт «Подаруй дитині мрію», – розповідає волонтерка.

В рамках проєкту діти писали листи Миколайчику та розповідали про свої мрії. Чого там тільки не було: хтось хотів отримати нову машинку на радіокеруванні або ляльку, хтось – залізницю з потягом або велосипед, але більшість писали про повернення до своїх рідних міст, до своїх домів, до друзів. Мріяли про мир, про Перемогу.

– Дитячі листи поширювали в соцмережах. У перший рік бажаних здійснити мрію було багато. Кременчужани долучалися, купували подарунки й приносили їх під нашу благодійну ялинку. Ті листи й досі зберігаються в мене... – розповідає Юлія.

Особливо їй запам'ятався лист підлітка, який мріяв мати прапор 93 ОМБр. Жінка зв'язалася з бригадою, розповіла про бажання дитини. Військові, що були у штабі, розписалися на прапорі й відправили його в Кременчук. Але так сталося, що в склад «Нової пошти», де знаходився вантаж, влучила російська ракета, і все, зокрема прапор, згоріло.



Волонтерка звернулася до бригади вдруге – для неї було важливо здійснити бажання хлопця – й він отримав довгоочікуваний подарунок.

Цього року проєкт «Подаруй дитині мрію» відбудеться вже втретє.

Ще один великий проєкт пані Юлія здійснила влітку 2023 року. За підтримки фонду й численних спонсорів вона організувала й провела в Придніпровському парку велике свято до Дня захисту дітей. Було багато конкурсів, ігор, цікавих заходів, подарунків. Дітей розважали аніматори. Навіть було проведено справжнє феєр-шоу.

– Всі, хто прийшов на свято, отримали величезне задоволення – в нас було багато відгуків. Нас підтримали деякі представники кременчуцького бізнесу, але все ж такі основну допомогу надали харків'яни. Я помітила, що тут, у Кременчуці, свої своїх більше підтримують, – зазначає жінка.



«Я не лише волонтер, я передусім людина та мати»

Пані Юлія – щира та відкрита людина. Від неї майже віє теплом, але коли запитую, чи складно віддавати частину себе іншим людям, в очах жінки з'являється сум.

– Я – волонтер, але передусім я – людина, така ж, як і інші переселенці. В мене є родина, діти, які теж опинилися в скрутному становищі через війну. Хотілося, щоб мене почули й ставилися з повагою. Бо часто стикаюся з нерозумінням і висловлюваннями, на кшталт: «вона з дітьми на річку поїхала, замість того, щоб гуманітарку видавати». Мені завжди хочеться відповісти, що мої діти теж мають право на щастя, право бачити матусю, яка поруч, а не тільки віддає себе іншим. На жаль, багато хто вважає, що волонтер повинен працювати цілодобово, не маючи права на особисте життя, на чоловіка, дітей, власні справи.

Вона розповідає, що неодноразово стикалася з людською злобою, з наклепом – і це, мабуть, найнегативніша сторона діяльності.

– Коли ти – волонтер, за тобою пильно стежать: де ти був, чим займався, скільки машин під'їхало до твого дому. Потім вигадують, що ти щось недодаєш людям, а забираєш собі. Це дуже обурює й по-справжньому давить на психіку. Вже багато разів сама собі ставила питання, може досить, але згадую про таких діточок, як Іван, і продовжую робити справу, яку вважаю своїм покликом, – пані Юлія зазначає, що всім нам не вистачає доброти, співчуття один до одного й щирого ставлення.



Власна справа й навчання

– Я довго розмірковувала над тим, чим займатися, крім волонтерства, але рішення прийшло само. Якось я зустріла керівницю Дія.Бізнес у Кременчуці Ларису Богодист, і вона порадила заповнити форму на участь у програмі «Власне» на відкриття бізнесу. Я дослухалася, пройшла відбір, п'ятимісячне навчання й відкрила власний інтернет-магазин. Основний його напрямок – це продукти харчування та побутова хімія з Європи та України, – розповідає жінка.

Вона встигає навчатися: спочатку закінчила автошколу, зараз вчиться в ПТУ № 26 на автомеханіка. На це її спонукав син – знаючи, що мама мріє мати водійське посвідчення, зробив подарунок на день народження. За власні кошти оплатив частину навчання в автошколі. Отримавши права, Юлія вирішила, що треба глибше розбиратися в автомобілях, і вступила до училища.

Жінка постійно розвивається, рухається вперед, намагається бути корисною у Кременчуці, але й досі мріє повернутися до рідного Харкова. Вона сумує за великим містом, за рідними, друзями.

– Після Перемоги ми обов'язково повернемося. Й не лише ми, всі українці. Я хочу в це вірити! – каже Юлія.

– Що у вас намальовано на руці? – питаю про її тату.

– Це пума Лілу, вона символізує силу волі, підтримку. Вона була в моєму телефоні шість років і лише нещодавно я наважилася зробити тату на руці. Це була одна з моїх мрій – вони мають здійснюватись! Зараз мрію, щоб сльози на очах українців були не від болю, а від радості, щоб усі хлопці й дівчата, які боронять нашу землю, в одну мить почали посміхатися. Це буде справжнє щастя! – зізнається жінка.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

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



Більше фото тут



ПЕРЕДЗИМОВИЙ ПОСІВ

Що, як і коли сіяти у листопаді

Посів під зиму овочів — це про ранній врожай, зменшення ризику пошкодження рослин весняними заморозками та ефективне використання зимової вологи

Чудово підходить для підзимового посіву **морква**. Насіння висівають пізно восени, коли середня температура повітря приблизно +3...+4°C, що запобігає передчасному проростанню. Підзимова морква дає ранній і солодкий врожай, адже весняні низькі температури сприяють накопиченню цукрів.

Петрушка добре переносить зимові умови, і при підзимовому посіві вона з'являється однією з перших на весні, а вже у травні ви матимете повноцінний врожай цієї вітамінної зелені. Вважається, що посіяна під зиму петрушка має інтенсивніший аромат і високу стійкість до хвороб.

Озимий часник традиційно висаджують восени. Це дозволяє рослині вкоренитися до настання холодів і отримати достатню кількість вологи для весняного старту росту.

Цибулю-тиканку також висаджують під зиму для отримання ранньої весняної зелені або повноцінного врожаю ріпки на два-три тижні раніше, ніж при весняній посадці. Підзимова цибуля, зазвичай, стійкіша до дефіциту вологи й шкідників, крім того, вона може зберегтися так само довго, як і весняна.

Салатні культури, зокрема салат-латук, крес-салат, гірчиця салатна, рукола, кінза, мангольд, шпинат і кріп, відмінно підходять для підзимового посіву. Їх насіння проростає при низьких температурах, і як результат, у вас буде свіжа зелень вже на початку травня, а в умовах останніх ранніх весен — і того раніше.

Буряк також підходить для підзимового посіву у всіх регіонах України. Але сіяти його краще після стійкого зниження температури — в другій половині листопада.

Ріпа і редиска — ще одна група культур, яка добре адаптується до підзимового посіву. Висіяні під зиму, вони дають швидкий та соковитий врожай.



Навіть **картоплю** також можна посадити під зиму. Така посадка дасть змогу отримати ранній врожай бульб вже на початку червня. Зимова картопля не підходить для тривалого зберігання, але невеличка грядка повністю забезпечить вас першим і найсмачнішим врожаєм.

Як правильно сіяти під зиму

Обирайте добре дреновані ділянки з легкою або середньою структурою ґрунту. Уникайте низин, де може накопичуватися вода, і грядок, що «відкриті всім вітрам». Заздалегідь підготуйте ділянку, видаливши бур'яни та розпушивши землю. За потреби, додайте компост або перегній для поліпшення родючості ґрунту.

Загалом висівати насіння слід, коли середньодобова температура встановлюється на рівні +2...+4 °C, щоб уникнути передчасного проростання.

Після посіву обов'язково мульчуйте грядки шаром перегною чи іншої натуральної мульчі (опале листя, сіно, солома, тирса тощо), щоб захистити насіння від морозів і вітрів.

Ідеальний варіант для підзимових посівів — високі теплі грядки. Бортики грядок захищають від вітрів і вимивання ґрунту, який на таких грядках прогрівається весною значно швидше ніж на традиційних.

ПРИКОРМ, ЯКИЙ ДОПОМОЖЕ КУРЯМ ВОСЕНИ АКТИВНО НЕСТИСЯ

Восени погода різко погіршується, що зазвичай призводить до зниження несучості курей. У холодну пору року несучки відчувають стрес і витрачають більше енергії, тому їхній раціон має бути збалансованим і поживним

Деякі птахівники вважають за краще купувати готові «мішанки», але вони часто неякісні, тому краще приготувати корм самостійно.

Для цього знадобляться прості інгредієнти. Їх кількості вистачить на 10 птахів, тому за потреби збільште обсяг. У великий таз покладіть:

- 500 г картоплі
- 200 г гарбуза
- 200 г зернової суміші
- 100 г меленої кукурудзи
- 100 г шроту
- 200 г пшениці
- 100 г м'ясо-кісткового фаршу
- 100 г яєчної шкаралупи



Гарбуз та картоплю попередньо відваріть. Подрібніть усі інгредієнти, дайте масі охолонути й розпочинайте годівлю курей.

«Мішанка» підходить для осіннього та зимового прикорму. Вже за кілька тижнів птахи почнуть краще нестися.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

КУРЯЧІ НАГЕТСИ

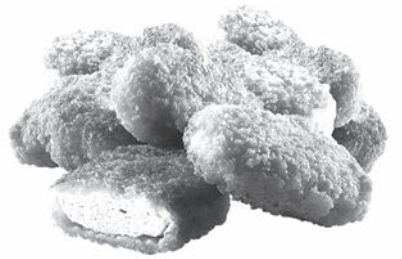
Складові:

- куряче філе — 500 г
- сіль і перець — на смак
- часник сушений — 1 ч. ложка
- борошно пшеничне — 1 склянка
- яйця — 2 шт
- панірувальні сухарі (можна замінити на кукурудзяні пластівці) — 1,5 склянки
- олія для смаження — близько 1 склянки, залежно від розміру сковороди

Куряче філе добре промийте та обсушіть паперовими рушниками. Наріжте м'ясо на невеликі шматочки — це можуть бути кубики або смужки, які зручно занурювати в панірування та смажити. Для того щоб нагетси були соковитими, рекомендується замаринувати м'ясо у спеціях. Додайте сіль, перець і часник, ретельно перемішайте і залиште на 10-15 хвилин.

Панірування додає їм хрустку скоринку, яка є особливою для цієї страви. Для них можна використовувати кілька варіантів панірування:

- **Класичне панірування.** Підготуйте три ємності — одну з борошном, одну з яйцями, збитими з дрібкою солі, і



одну з панірувальними сухарями. Куряче філе спочатку обвалюйте у борошні, потім занурте в яйця, а наостанок обвалюйте в сухарях.

- **Кукурудзяне панірування.** Додасть нагетсам особливої текстури. Подрібніть кукурудзяні пластівці та використовуйте їх замість сухарів для останнього етапу панірування.

Для приготування курячих нагетсів на сковороді нагрійте сковороду з достатньою кількістю олії, щоб вони частково занурилися в неї. Смажте на середньому вогні по 2-3 хвилини з кожного боку до отримання золотистої скоринки. Сковорода має бути достатньо гарячою, щоб нагетси швидко підрум'янилися, але не згоріли.

Подавайте їх із соусами на вибір, наприклад, із кетчупом, майонезом, часниковим соусом або солодким чилі. Як гарнір ідеально підійдуть картопля фрі, салати зі свіжих овочів або навіть страви з гарбуза.

СВИНИНА В ДУХОВЦІ В МАРИНАДІ ІЗ СОЄВИМ СОУСОМ

І для свята, і на кожен день: соковита свинина смакує і гарячою, і холодною. Радимо замаринувати й запекти шматочок побільше — це неймовірно смачно!

Складові:

- 1,5 кг лопатки чи ошийка
- 5 зубчиків часнику
- 4 лаврових листа
- 100 мл темного соєвого соусу
- сіль та чорний перець за смаком
- 1 лимон

М'ясо вимити та висушити за допомогою паперових рушників.

Нашпиговувати свинину часником та лавровим листям, натерти невеликою кількістю солі та свіжозмеленого чорного перцю. Загорнути у фольгу, залишити в холодильнику маринуватися на ніч.



Зранку дістати свинину, прибрати фольгу та залити соєвим соусом. Залишити маринуватися ще на кілька годин.

Загорнути свинину у фольгу разом із скибочками лимона, покласти на деко або у форму для запікання.

Запекати у фользі в духовці 60 хвилин при 180 градусах.

Коли година мине, прибрати фольгу та запекати м'ясо ще 20 хвилин до утворення апетитної скоринки.

Дати вистигнути, не нарізати одразу. Подавати теплим чи холодним із хлібом, соусами, свіжими та маринованими овочами.

ЧИСТИМО ФУТБОЛКУ ВІД ПРИНТУ: ПРОСТІ СПОСОБИ ВИДАЛЕННЯ ДРУКУ З ТКАНИНИ

Веселий дизайнерський друк зараз доволі популярний на різних тканинах для футболки, худі чи сумок, але іноді виникає потреба позбутися старого малюнка

Щоб зняти малюнок із улюбленої тканини без її пошкодження, спробуйте ці доступні способи.

Застосування ацетону, засобу для зняття лаку

Ацетон, що міститься в засобах для зняття лаку, легко розчиняє старий або потрісканий друк. Він швидко видаляє малюнок, залишаючи тканину чистою.

Переконайтеся, що тканина не містить поліестеру, оскільки ацетон може його пошкодити.

Змочіть ватний диск ацетоном і обробляйте малюнок круговими рухами до повного видалення. Процедура триває близько 10-15 хвилин.

Засіб для видалення пластифольної фарби

Для видалення пластифольних зображень можна використовувати спеціальні засоби, які очищують тканину без запаху.

Нанесіть засіб на тканину і покладіть його до малюнка на 20-30 хвилин. Видаліть залишки малюнка м'якою щіткою, а потім протріть сухою тканиною і виперіть річ.

Скраб із цукру

Цукор добре підходить для м'якого видалення малюнків, особливо нових.

Промийте тканину холодною водою. Якщо малюнок залишився,



додайте трохи цукру і обережно протріть поверхню вологою тканиною круговими рухами.

Праска і крафт-папір

Цей метод підходить для делікатної бавовни.

Встановіть праску на середню температуру для прасування

бавовни. Покладіть крафт-папір на малюнок і притисніть праскою, поки фарба не почне плавитися. Після цього обережно зіскребіть залишки фарби зубочисткою.

Під час видалення залишків стежте, щоб тканина не пошкоджувалась. Використовуйте захисні рукавички при роботі з сильними

хімічними речовинами, щоб уникнути подразнення шкіри. Синтетичні матеріали легше очищуються, але вони чутливі до високої температури, тому будьте обережні з тепловими методами. Багатокольорові малюнки не важчі для видалення, ніж однотонні — важливим є склад фарби, а не кількість кольорів.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

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

ЗАГАЛЬНИЙ АНАЛІЗ КРОВІ: ЩО ПОКАЗУЄ ТА НА ЯКІ ХВОРОБИ ВКАЗУЄ

Кров відображає стан здоров'я людини. Загальний аналіз крові посідає важливе місце серед методів обстеження

До загального аналізу крові входять наступні показники:

Гемоглобін – це показник червоної крові, що відповідає за транспорт кисню до клітин та вуглекислого газу від них. Гемоглобін – це поєднання молекули білку та атомів заліза.

Гемоглобін підвищений – підозрюємо згущення крові, це може призвести до підвищення артеріального тиску, збільшується ризик виникнення тромбозів, інфаркту міокарда, інсульту.

Гемоглобін знижений – може бути ознакою: анемії, дефіциту заліза та вітаміну B12, гіпергідратації (надлишковий вміст води в організмі) тощо.

Еритроцити – це червоні клітини крові, що наповнені гемоглобіном.

Підвищені еритроцити часто є ознакою гіпоксії. Можливими причинами підвищення може бути зневоднення організму, куріння, при вадах серця, захворювань легень, ендокринної системи та ін. Їхня низька кількість свідчить про розвиток анемії. Можливими причинами можуть бути: дефіцит заліза, вітаміну B12 або фолієвої кислоти у раціоні харчування; при хронічних запальних захворюваннях, наприклад, нирок. Також кількість еритроцитів у крові може знижуватись при вагітності.

Гематокрит – співвідношення сухої частки гемоглобіну та еритроцитів до рідкого об'єму крові. Використовується для діагностики анемії та ступеню крововтрати.

Середній об'єм еритроцитів – характеристика червоних тілець (клітин) крові за їхньою якістю. Показник правильності кровотворних процесів – вироблення еритроцитів у кістковому мозку. Якщо середній об'єм еритроцитів підвищений, це вказує на те, що розмір еритроцитів більший за звичайний. Це може бути при: анемії через дефіцит вітаміну B12 або фолієвої кислоти, мієлодисплазії, захворюваннях печінки, гіпотиреозі.

При зниженні показника можлива залізодефіцитна анемія, таласемія.

ШОЕ (швидкість осідання еритроцитів) – показник червоної крові, який показує частку еритроцитів, що буквально випали в осад, протягом години. Цей показник дуже залежить від кількості еритроцитів (що менше їх - то швидше вони осядуть, тобто відхилення показника трапляється при анеміях та крововтратах).

ШОЕ підвищений – при запальних станах в організмі: інфекція, отруєння, запаленні легень, туберкульозі, інфаркті міокарда, анеміях, захворюваннях нирок, захворюваннях суглобів та інших. Фізіологічним підвищення ШОЕ є при вагітності.

ШОЕ знижений – спостерігається при згущенні крові, поліцитемії, при анафілактичному шоці та інших.



Лейкоцити є захисними клітинами нашого організму, вони неначе наша армія, захищають нас від бактерій, вірусів, алергенів. Лейкоцити підвищені – при запальних процесах в організмі, інфекціях, алергії, астмі, при інтенсивних тренуваннях, при сильних стресах та інше. Знижені – при нестачі поживних речовин у раціоні, аутоімунних захворюваннях, порушеннях функцій кісткового мозку, тяжких інфекціях, захворюваннях імунної системи, ВІЛ, СНІД, лімфомах або інших різновидах раку, який поширюється на кістковий мозок.

Лімфоцити: це ще один вид лейкоцитів, другий за кількістю в крові. Збільшення кількості лімфоцитів спостерігається при вітрянках, краснухах, герпесі, туберкульозі, коклюші. При хронічних запальних процесах – наприклад, виразковий коліт. При захворюваннях крові (лейкеміях). Лімфоцити знижені – при імунодефіцитних станах. Наприклад, при вірусних гепатитах, грипі, черевному тифі, ВІЛ-інфекції, ревматоїдному артриті, вовчаку, тощо.

Моноцити – група лімфоцитів, завдання яких – фагоцитоз (процес поглинання та перетравлення чужорідних часток та клітин). При інфекційному мононуклеозі в загальному аналізі крові з'являються атипові мононуклеари.

Еозинофіли – часто разом із базофілами відповідають за алергічні процеси в організмі. Також еозинофілія (підвищення рівня еозинофілів) є характерною ознакою глистяних інвазій, теж прояв специфічної алергічної реакції.

Тромбоцити – клітини крові, які відповідають за певні процеси зупинки кровотечі. Це пластинчасті клітини, які буквально «латають» дрібні «пробоїни» в судинах та мають здатність скупчуватися в місцях запалення судин.

Збільшення кількості тромбоцитів може бути ознакою згущення крові. Також може підвищуватись при: хронічних запальних захворюваннях (виразковий коліт, туберкульоз, цироз печінки), гемолітичній анемії, залізодефіцитній анемії, при лікуванні кортикостероїдами, ревматоїдному артриті, вовчаку, запальних захворюваннях кишківника тощо. Зменшення кількості тромбоцитів є ризиком розвитку кровотеч, трапляється при захворюваннях крові (тромбоцитопенічна пурпура, лейкоміях) та при декомпенсованому цирозі печінки, іноді – як наслідки впливу деяких ліків. Також при рясних менструаціях, мононуклеозі, гепатиті, кору, цирозі, лейкомії, лімфомі, тощо.

СТОПИ: КЛЮЧ ДО ЗДОРОВ'Я ВСЬОГО ТІЛА!

Наші стопи - це неймовірні конструкції, які щодня виконують колосальну роботу, підтримуючи вагу та забезпечуючи рух. Багато хто недооцінює їхнє значення і не приділяє уваги їхньому здоров'ю



Анатомія стопи

Стопа складається з 26 кісток, 33 суглобів і понад 100 м'язів, зв'язок та сухожилля. В її основі три склепіння: медіальне, латеральне та поперечне, які працюють як амортизатори, розподіляючи навантаження при ходьбі та бігу.

Без належної підтримки та догляду ці структури можуть послабшати, що призводить до різних проблем, включаючи плоскостопість, біль у колінах, стегнах та спині.

Здорова стопа має бути гнучкою та сильною. Вона повинна вміти згинатися, розгинатися, повертатися та скручуватися.

Надмірне навантаження чи аномалії у роботі стоп можуть мати серйозний вплив на інші частини тіла. Наприклад, плоскостопість може призвести до перевантаження колінних суглобів і шкідливого впливу на хребет. Такий ефект може розповсюдитися на м'язи гомілки і стегна, що спричиняє дискомфорт та біль.

Експерти рекомендують дотримуватися наступних правил, якщо вам діагностували плоскостопість:

Вправи та масаж

Регулярні вправи та масаж стоп і гомілок можуть допомогти покращити їхню функціональність і зміцнити м'язи. Це може включати розтяжку, круговий масаж або використання масажних м'ячиків. Ці методи допомагають покращити кровообіг, зняти напругу та збільшити гнучкість стопи.

Використання спеціальних аксесуарів

Додаткова підтримка для стоп може бути надана за допомогою спеціальних аксесуарів, таких як масажери, фітнес-стрічки або балансуювальні подушки. Ці засоби допомагають зміцнити м'язи, покращити розтяжку та забезпечити додаткову підтримку під час тренувань або щоденних активностей.

Комплексні методи

Для підтримки стопи і запобігання можливим проблемам можна використовувати різноманітні методи, такі як кінезіотейпінг та електроміостимуляція. Ці процедури можуть допомогти покращити тонус м'язів і забезпечити додаткову підтримку для стопи.

Не варто зволікати з візитом до лікаря у разі серйозних проблем зі стопами, оскільки вчасне лікування може запобігти подальшим ускладненням і полегшити процес одужання.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

ЛІКУВАННЯ ХРЕБТА ТА СУГЛОБІВ, БОЛІ У СПИНІ

Як саме відбувається процес старіння хребцевих сегментів? Інакше цей процес має назву «остеохондроз» на початкових стадіях дегенерації. Це не є хвороба, як усі звикли вважати. Це просто констатація факту початку старіння структур хребта. Перша ознака такого початку «старіння» є дегідратація (зневоднення) міжхребцевого диска. Він під фізичними навантаженнями вдень втрачає вологу у ядрі. Тому людина ввечері має менший зріст у порівнянні з ранковим часом, після нічного відпочинку. Вночі кількість вологи в диску відновлюється, завдяки відсутності навантажень по вертикальній осі хребта. Але, чим довший життєвий шлях володаря хребта, тим більша виразність того, що міжхребцевий диск не в змозі за ніч відновити тиск та кількість рідини у середині. Без цього амортизаційна функція диску, його еластичність, можливість компенсувати навантаження значно зменшується. Це може виникати чи раніше, чи пізніше... Залежить від багатьох умов. Генетика, навантаження, харчування та інше. Але, раніше чи пізніше, це стосуватиметься кожного. Бо вологу дають міжхребцевим дискам тільки судини, що є в хребцях. А вона потрапляє до диску через особливу поверхню хребця. Замикаючу пластинку. З віком вона перетворюється на фарфорову тарілочку, яка не може пропустити вологу до диску. Тому він не може її відновити як слід, починаються дегенеративні зміни у диску. Він втрачає вологу та зменшує свою висоту.

І тут – увага! Зменшення висоти міжхребцевого диска приводить до прогресування остеохондрозу! Починається друга фаза дегенеративних змін хребта. Функціональне блокування міжхребцевих суглобів. Це означає, що вони анатомічно не змінені, але не можуть виконувати свою функцію рухів у звичайному фізіологічному об'ємі. Завдяки зменненню висоти міжхребцевого диска, а саме його зменшення за висотою, велике фізичне навантаження чи різкий рух може спричинити «блокування» міжхребцевих суглобів. Бо, нагадаю, міжхребцевий диск втратив тиск та дозволяє хребцям стати ближче один до одного. Навантаження не витримують суглоби між хребцями та зрушають з нормального фізіологічного положення, різко деформуючи суглобову сумку.

Тільки в сумці, капсулі суглоба, яка його «обтягує», є рецептори, які доповідають «на гору» до мозку, що відбувається перенапруження та є загроза подальшої травми. Відповідь мозку на такий сигнал однозначна – заборонити любі рухи! Серед людей це називається простріл у спині. Болить, перекошує



ЛІЦ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

тулуб, втрачається рухливість, можуть реагувати кінцівки. Виникає великий генералізований м'язевий спазм в пошкодженному відділі хребта. Це погіршує стан людини, посилює набряк, провокує запалення в м'яких тканинах навколо хребта та погіршує функції міжхребцевих нервів.

Саме на цьому етапі змін у хребті вважається доцільним застосування стимулюючих регенерацію тканин, відновлюючих процедур стимуляції м'яких тканин навколо хребта під назвою «Плазмоліфтинг»

Лікар Владимиров готовий Вам допомогти вже сьогодні! Зробіть свій крок до здоров'я!

Лікар Владимиров Роман Романович веде прийом за адресою:
м. Кременчук, вул. лікаря Богаєвського, 13-А

Інформація та запис на прийом по телефону:

073-431-31-03, 066-431-31-03

Детально і доступно про захворювання хребта та суглобів, а також про методи лікування можна прочитати на офіційному сайті Центру вертебрології доктора Владимірова: www.spinanebolit.com.ua

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

СУЧАСНА ЗАРУБІЖНА ПРОЗА

Книжкова блогерка з
Кременчука Марина
Куркач радить новинки
від українських
видавництв



Крістін Генна
«Провулок Світлячків»

Таллі яскрава, рішуча, амбіційна, її поява завжди викликає увагу оточуючих. Кейт же спокійна, розсудлива, вільний час проводить за книжками, в школі намагається бути ледь помітною. Одного дня дівчата домовляються, що стануть найкращими подругами назавжди. Разом вони дорослішатимуть, навчатимуться, будуватимуть спільні плани і шукатимуть себе. Одна із них матиме славу, величезні гонорари, репутацію, інша - дім, коханого чоловіка і трьох дітей. У кожної жінки будуть свої злети та падіння, розчарування та надії, але дружба між ними залишиться незмінною. Книга «Провулок Світлячків» - це розповідь про силу жіночої дружби, яка неймовірно вражає, та про мрії, які надихають підкорювати цілий світ. Сюжет роману не просто цікавий, під час читання він викликає справді незабутні враження та емоції.

Кейт Бромлі «Поки бувай»

Після закінчення школи дизайну Віолетта стане на крок ближче до найбільшої мрії свого життя - роботи у сфері моди. Участь у престижному конкурсі та стажування в Римі - її єдиний шанс наблизитися до своєї мрії. Подорож із друзями і можливість працювати з командою всесвітньо відомого модного дому обіцяє бути незабутньою. Першого ж дня Рим зустрічає її не тільки приголомшливою красою архітектури, мальовничими вуличками і великою кількістю туристів, а й неприємною випадковістю і неочікуваним знайомством. Її знайомство з Меттом майже одразу переростає у ворожнечу, від якої не варто очікувати нічого хорошого. Упродовж найближчих трьох місяців Віолетта планує завзято працювати, отримувати нові знання, змагатися за перше місце у конкурсі і спробувати позбутися спогадів про колишні стосунки. Італія - країна безмежних можливостей, але саме для Віолетти вона підготувала складний вибір, і їй доведеться зробити все, щоб не втратити себе і свою мрію.

Ешлі Елісон «Сусідська угода»

Клер Гарпер працює медсестрою у відділенні швидкої допомоги. Вона звикла працювати по 12 годин на добу, так само звикла й до невдалих стосунків. Грем Скотт звик ризикувати собою і в роботі, і в повсякден-

ному житті. Робота пожежником і пристрасть до скелелазіння - ще та порція адреналіну. Рік тому під час відпочинку Клер і Грем уклали угоду: вони одружаться, якщо до 40 років кожен із них залишиться самотнім. Між ними ніколи не було особистих стосунків, і вони добре один одного знають, угода здається досить зручною і безпечною. До того ж у них в запасі ще достатньо часу. Однак, коли вони вдвох нарешті наважуються на зміни, під час чергового скелелазіння Грем отримує важкі травми. Клер зробить усе можливе, щоб допомогти йому одужати, адже насамперед вони друзі, а не тільки сусіди. Це неймовірно світла історія, яка варта того, щоб її прочитали.

Алі Гейзелвуд «Шах і мат»

Меллорі Грінліф у дитинстві обожнювала грати в шахи і завжди перемагала в турнірах. Проте надзвичайний талант дівчинки і її феноменальну пристрасть до шахів зруйнувала гра, що призвела до сімейної трагедії. Через почуття провини Меллорі назавжди покинула шахи, зосередившись на роботі й турботі про сестер і маму. Але ж найкраща подруга Меллорі просить її про послугу один-єдиний раз взяти участь в благодійному турнірі. Заради неї вона погоджується зіграти востаннє. Мабуть, це своєрідна іронія долі, коли під час гри по той бік дошки перед Меллорі опиняється Нолан Соєр, шахіст № 1 у світі. «Торкнулася - ходи». І Меллорі не тільки ходить, вона здобуває перемогу. Всі медіа гудять від сенсаційної перемоги невідомої дівчини над чемпіоном світу, так званим Вбивцею Королів. Після турніру для Меллорі починається зовсім новий професійний шлях, а напрощуд складна гра стає романтичною історією кохання.

Ребекка Кван «Жовтолика»

Атена Лю і Джуніпер Гейворд разом навчалися в Єлі, разом відвідували письменницький курс і мали б разом здобути літературну славу. До 27 років Атена видала три книги, завдяки яким стала відомою та успішною письменницею. Письменницька майстерність Атени привела її до визнання, нагород, номінацій і шестизначних гонорарів. В той час як Джуніпер вдалося видати лише одну свою книгу, а шлях до її видання був сповнений невдач і неприємностей. У день, коли жінки святкували підписання Атеною угоди з Netflix, Атена раптово помирає на очах у Джуніпер. Джун же вирішує скористатися нагодою і викрадає щойно дописаний роман подруги. Вона редагує рукопис і надсилає його видавництву як свій власний твір. Чи можливо отримати омріяну славу ціною обману, який невідомо чи вдасться приховати назавжди? Сатиричний роман «Жовтолика» порушив багато важливих питань та викликав жваві обговорення серед читачів у багатьох країнах світу.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

25 ЛИСТОПАДА. 24 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 1.07
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ (13.21)

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

26 ЛИСТОПАДА. 25 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 2.15
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ

Спадаючий Місяць. Відкладіть усі важливі справи, якими б не відкладними вони вам не здавалися. Побудьте наодинці з собою.

27 ЛИСТОПАДА. 26 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 3.23
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ

Спадаючий Місяць. Плавний і гармонійний, день, час милосердя, терпіння і духовного перетворення. Практичні зусилля не дадуть особливих результатів.

28 ЛИСТОПАДА. 27 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 4.33
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ (2.22)

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

29 ЛИСТОПАДА. 28 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 5.45
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ

Спадаючий Місяць. Це день прояву мудрості. Зважтеся на нестандартні рішення, вони принесуть добрі результати. Ніяких планів сьогодні краще не будувати, а слідувати за своїми бажаннями, інтуїцією.

30 ЛИСТОПАДА. 29 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 6.59
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦІ (13.55)

Спадаючий Місяць. День сприятливий для роботи з інформацією і для звільнення від будь-якого роду залежностей. Надайте підтримку тим, хто її потребує. Сприятливе здійснення покупок.

1 ГРУДНЯ. 1 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 8.12
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦІ

Новий Місяць наст. о 9.22. Підтримайте тих, хто потребує підтримки. Цього дня можна багато що поправити в людських відносинах, повернути життя на краще.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 25 ЛИСТОПАДА ДО 1 ГРУДНЯ

ОВЕН

У першій половині цього тижня Овнам трапиться вдала нагода для вирішення питань, пов'язаних із кредитами і страхуванням. Ви помітите також і те, що у вас посилюється прагнення власної безпеки.



ТЕЛЕЦЬ

Це хороший час, щоб конструктивно поговорити з коханою людиною, почати ділові переговори або залагодити юридичні питання.



БЛИЗНЮКИ

У роботі можуть виникнути складнощі. В цей час прагніть не брати на себе виконання роботи, в якій ви некомпетентні.



РАК

У першій половині цього тижня у Раків проявиться азартність і схильність до ризику. На щастя, удача буде на вашому боці, і тому період буде повний приємних пригод і романтики.



ЛЕВ

Це чудовий період для налагодження відносин зі своїми домашніми, створення комфортної і затишної психологічної обстановки в домі. Так само важливими стануть питання безпеки.



ДІВА

У другій половині тижня ви відчуєте, що ваші сили не нескінченні і у вас не вистачає часу, щоб справлятися з усім і одразу. Зараз вам важливо визначитися з пріоритетами і уникати суєти.



ТЕРЕЗИ

Період вдалий і для здійснення покупок, здорового харчування і боротьби зі шкідливими звичками. Це також гарний час, щоб розібратися в своїх особистих стосунках.



СКОРПІОН

Намагайтесь прагнути до компромісів, дослухайтесь до думки оточуючих і залиште свою упертість. Протягом другої половини тижня зірки рекомендують вам скоротити витрати на розваги й азартні ігри.



СТРІЛЕЦЬ

Вам зараз потрібна самотність і відпочинок, а тому сварки з оточуючими і є найпряміший шлях на те, що вам час побути наодинці з собою.



КОЗОРІГ

Перша половина тижня це побудова планів, поява нових дружніх і ділових зв'язків. У вас можуть з'явитися нові інтереси, союзи й однодумці.



ВОДОЛІЙ

Вас може чекати і кар'єрний зріст, і підвищення зарплати або інших видів доходів. Це чудовий час для досягнення будь-якої мети шляхом переговорів.



РИБИ

Успіх сприятиме вам у всьому, окрім азартних ігор і випадкових любовних інтрижок. Але якщо ваші наміри серйозні - то є хороші шанси зустріти свою половинку.



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 20.11.2024р.
Замовлення № 13162
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

Свідоцтво про реєстрацію
серія ПЛ № 1251-508Р
від 15.08.2018р.
Ідентифікатор: R30-03944
Засновник - ПП С.В. Кулясов
Видавець - ПП «Видавничий дім
«Приватна газета»

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

ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС
01600

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

У якому випадку донору крові лікарняний оплачується в розмірі 100%?

– Відповідно до частини першої статті 17 Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» допомога по тимчасовій непрацездатності у зв'язку із захворюванням виплачується в розмірі 100% середньої заробітної плати (доходу) донорам, які протягом року безоплатно здійснили донорство крові сумарною кількістю, що дорівнює двом разовим максимально допустимим дозам, або плазми крові сумарною кількістю, що дорівнює чотирьом разовим максимально допустимим дозам (стаття 20 Закону України від 30.09.2020 № 931-ІХ «Про безпеку та якість донорської крові та компонентів крові»).

Право на пільгу при визначенні розміру допомоги по тимчасовій непрацездатності підтверджується, зокрема, копією довідки за формою 435/о «Довідка щодо надання донорам пільг» із додаванням до неї довідки закладу охорони здоров'я із зазначенням дози та кратності донорства крові або її компонентів, дат донорства або копією посвідчення донора крові.

Зазначені документи надаються застрахованою особою страхувальнику, який визначає розмір допомоги по тимчасовій непрацездатності.

Який порядок припинення трудового договору особою, яка має статус внутрішньо переміщеної особи, під час дії воєнного стану?

– Якщо ви внутрішньо переміщена особа (ВПО) і через війну не можете продовжувати працювати на попередньому місці, то ви маєте право розірвати трудовий договір. Це означає, що ви можете звільнитися зі своєї попередньої роботи.

1. Зверніться до центру зайнятості за місцем вашого нового проживання.

2. Напишіть заяву, в якій ви просите розірвати ваш трудовий договір із попереднім роботодавцем. Форма заяви визначається Державним центром зайнятості. (Постано-

ва Кабінету Міністрів України від 30 березня 2023 р. №446 «Про затвердження Порядку реєстрації, перереєстрації зареєстрованих безробітних та ведення обліку осіб, які шукають роботу»).

3. Датою припинення трудового договору буде день, що настає за днем подання такої заяви.

4. Після того, як ви подасте заяву, центр зайнятості повідомить про це за вашим новим місцем проживання у день припинення трудового договору:

- колишнього роботодавця (будь-якими засобами комунікації, у тому числі електронними);
- територіальний орган Пенсійного фонду України;
- територіальний орган Державної податкової служби.

5. Ви отримаєте статус безробітної особи з моменту подачі заяви й можете отримати допомогу по безробіттю та інші соціальні послуги.

Чи можна не оплачувати лікарняний працівникові, якщо він у цей час працював?

– Частиною 1 ст. 12 Закону № 1105 визначено право громадян на матеріальне забезпечення та соціальні послуги за страхуванням у зв'язку з тимчасовою втратою працездатності, яке виникає з настанням страхового випадку в період роботи (враховуючи час випробування та день звільнення), заняття підприємницькою та іншою діяльністю, якщо інше не передбачено законом.

Згідно з ч. 1 ст. 15 Закону №1105 допомога по тимчасовій непрацездатності надається застрахованій особі у формі страхових виплат, які повністю або частково компенсують втрату заробітної плати (доходу).

Якщо працівник під час свого лікарняного перебував на роботі, за що отримав зарплату, яка підтверджується табелем та відомостями про нарахування та виплату, то допомога по тимчасовій непрацездатності не призначається. Оскільки лікарняний – це допомога працівнику за невідпрацьований

час, а працівник працював і отримав зарплату, то одночасне отримання зарплати і допомоги не передбачено чинним законодавством.

На підставі наданої працівником пояснювальної записки оформлюється рішення/протокол/наказ відповідно до того, хто є відповідальним: уповноважена особа/ комісія/ директор про відмову у призначенні допомоги з тимчасової непрацездатності, приблизно такого змісту: «Керуючись ч. 1 ст. 15 Закону №1105, (НАКАЗУЮ:) відмовити ім'я та прізвища працівника, його посада, у призначенні допомоги з тимчасової непрацездатності за електронним лікарняним №.. від.. у зв'язку з відсутністю втрати заробітку (доходу). Підстава: заява ім'я та прізвища працівника від..., табель обліку робочого часу, відомість виплати зарплати».

Оформлення всіх указаних вище документів є підставою для відмови роботодавцем в оплаті лікарняного працівнику.

Зазначимо, що рішення/протокол/наказ є підставою і для відмови в наданні допомоги за перші п'ять календарних днів за рахунок роботодавця, і для відмови у виплатах починаючи з 6 дня за рахунок ПФУ.

Чи має право роботодавець відмовити працівницю у щорічній відпустці одразу після декрету?

– У разі надання жінкам відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами роботодавець зобов'язаний за заявою жінки приєднати до неї щорічні основну і додаткову відпустки незалежно від тривалості її роботи на даному підприємстві, в установі, організації в поточному робочому році.

Отже, якщо жінка вирішила приєднати невикористану частину щорічної відпустки після відпустки у зв'язку з вагітністю та пологами, керівник зобов'язаний видати наказ (розпорядження) про надання їй щорічної відпустки.

У такому разі наказ (розпорядження) про надання жінці відпустки для догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку має бути видано після закінчення невикористаної частини щорічної відпустки.

ВОНИ ХОЧУТЬ ДОДОМУ



Друзі, зараз особливо важливо допомагати тваринкам, які залишилися без дому

Холодна пора року — це важке випробування для тварин у притулках, а тим паче на вулиці, і кожен із нас може допомогти їм знайти тепло та любов.

Забираючи тваринку з притулку/вулиці, ви не лише даруєте їй новий дім, але й рятуєте життя.

Кожен котик чи песик мріє про свою сім'ю, де буде відчувати турботу та безпеку.

Це не просто «взяти улюбленця» — це дати їм шанс на краще майбутнє.

Також важливо підтримувати притулки матеріально. Продукти харчування, медикаменти, ковдри, іграшки — усе це необхідне для тварин. Притулки часто перебувають у скрутному становищі, а ваша допомога може змінити життя багатьох чотирилапих друзів.

Будь ласка, не залишайтеся байдужими! Вони потребують нас.

Допоможіть сьогодні — подаруйте тваринці дім або підтримайте притулок!

СУДОКУ

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

ГОВОРИМО УКРАЇНСЬКОЮ ПРАВИЛЬНО

Не засмічайте 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!

Помаранчевий, оранжевий чи жовтогарячий?

Як, зрештою, правильно вживати назву цього відтінку - помаранчевий, оранжевий чи жовтогарячий?

Прикметник походить від відомого з XVIII ст. слова помаранча (італійськ. *romano* *arancia*), яке за словотвором нагадує помідор та апельсин і разом з «оранжевий» дивним чином сходять до одного арабського слова. Але помаранч, помаранчевий пройшли після італійської через німецьку та польську, а оранжевий - через французьку та російську.

Тож і помаранчевий, і оранжевий — слова, запозичені з інших мов.

А ось «жовтогарячий» - найдавніша версія, що використовувалася. Традиційно в Україні вживали за своєю кінця XIX ст. складні позначення кольорів, які містять вказівки на вогонь, жар, — жовтогарячий

(гарячий) та жовтожар (жар).

А яке слово використовуєте ви?

Вертоліт чи гвинтокрил?

А чи знаєте ви, що вертоліт - це аж ніяк не калька з російської мови. Дехто помилково вважає, що в українській мові є лише гвинтокрил, але ще існує слово гелікоптер, через що люди часто плутають, як все ж правильно говорити.

Всі три слова є в словниках української мови, але мають різне значення.

Вертоліт — важкий за повітря літальний апарат, що може підніматися в повітря без розбігу і вертикально приземлюватися, а також висіти в повітрі.

Гелікоптер — те саме, що вертоліт.

Гвинтокрил — аеродинамічний літальний апарат, в якому підймальна сила створюється завдяки комбінованій несучій системі, побудованій на одному або двох несучих гвинтах та крилі.



Фразеологізми

Хочете зробити комплімент гарній людині, але не можете дібрати слів?

Тримайте українські фразеологізми зі значенням «дуже гарний, вродливий»:

- хоч з лица воду пий;
- хоч картину малюй;
- хоч у рамці (рямця) вправ;
- очей (ока) не відірвати;
- хоч малюй, хоч цілуй.

Халепи

Халепи — (слово має два наголоси *хАлЕпа*) будь-яка несподівана, прикра подія; біда, нещастя, неприємність.

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

ФОТО З АРХІВУ СІМ'І

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!



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 надіслати до редакції за адресою: **м. Кременчук, вул. Шевченка, 50А**. Усі фото повертаємо власникам.



ФОТО З АРХІВУ ПАВЛА БАРИБИ

Анатолій Баріба з братом Борисом, другом Степаном. Внаслідок поліомієліту Анатолій мав слабкі ноги, а щоб мати силу в руках, тренувався, піднімав 10-кілограмову гиру лежачи, й підтягувався, спираючись на плечі друзів, 1964 рік