

### Місячний календар стрижок на липень

У які дні варто стригти волосся, а коли зачіску краще взагалі не чіпати

с. 15

### «БджілкоФей» з Кременчука плетуть сітки для захисників



с. 2

### У притулку «Кохані безхатченки» живе врятована з «Амстора» кішка



с. 4

### Що і коли садити у липні

Поради за місячним календарем



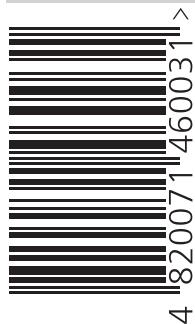
с. 13

### Ажіотаж на йодид калію

Чи безпечне вживання препарату



с. 14



# Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 10 грн.

№26 (1105), 29 червня 2023 року



Читайте нас у соцмережах

## РІЧНИЦЯ ТРАГЕДІЇ В «АМСТОРИ» – ПАМ'ЯТЬ НЕ МАЄ ЧАСУ

Внаслідок ракетного удару російської армії в «Амсторі» загинуло 22 людини

**Рік тому, 27 червня, в сонячний літній день Кременчук жив своїм буденним життям. І хоч було неспокійно - декілька разів лунала сирена, та містяни йшли за своїми справами**

В годину пік у торговельно-му центрі було багато людей. Хтось прийшов до «Амстора» за новим гаджетом, хтось — за парфумами, іграшками, продуктами або купити новий одяг. Хтось просто був на своєму робочому місці.

О 15.50 пролунав гучний вибух, за ним — ще один. Місто здригнулося та зупинилося... Ніхто не розумів, куди прилетіло та куди тікати.

Одна із двох ракет, які російська армія випустила по Кременчуку, влучила в «Амстор». На місці вибуху виникла величезна

пожежа. Багато людей зібралося біля палаючого ТЦ, серед них були й рідні тих, хто працював в «Амсторі». Також багато небайдужих кинулися допомагати рятувати людей з палаючого ТЦ.

Внаслідок ракетного удару загинуло 22 людини. Ще 112 людей отримали поранення та травми. Але всі мешканці міста переживали цю біду, як особисту – байдужих не залишилося. Це була трагедія всього Кременчука.

Цю жахливу подію ми будемо пам'ятати завжди.

**Мирослава УКРАЇНСЬКА**



Р.С. У річницю смертоносного удару по «Амстор», 27 червня 2023 року, близько 12.00, росіяни знов запустили на Кременчук ракети Х-22. Містяни чули вибухи. Але, за словами начальника Кременчуцької РВА Олега Ледніка, усі об'єкти критичної інфраструктури в районі Кременчука цілі. Є влучання у Кременчуцькому районі у дачний кооператив. Попередньо без жертв.

### 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**

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](https://www.instagram.com/intera_lux)  
м.Кременчук, пр. Свободи 32  
096 099 46 52 ☎ 050 054 05 95  
<https://interalux.net>

**privatka.ua**

82 000 вертепів сторінок на сайті  
22 470 відвідувачів за місяць  
749 унікальних відвідувачів на день

### 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.



## ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В «ОКУЛЮС»

РОБИМО РОЗСТРОЧКУ

КРЕМЕНЧУК, вул. Героїв УПА 11-А (колишня вулиця Гвардійська)  
тел. 068-022-33-88



ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ ВІД **7500** ГРН

Ліцензія №08/1109-М від 11.09.2017р. Глобалізм діє на постійній основі.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПРЕД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн

### ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ

- ✓ Встановлення
- ✓ Зберігання
- ✓ Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ. ВІЇЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 ☎ 063 939 99 77

### ПАМ'ЯТНИКИ

ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ ОФОРМЛЕННЯ ПАНТЕЮЮ

Портрет на камені Фотомаля

Пам'ятники з мармурової крихти - від 1500 грн.\*

Пам'ятники з граніту - від 6400 грн.

м.Кременчук, вул. Київська, 3

т. (067) 723-19-79

master-pamyatniki.com.ua

\*пенсіонерам зніжка 5%

### ФАСАД

салон вікон та дверей



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

ЗАМІР БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

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



## БРАКОНЬЄРСТВО

## ЯК МИ З ПРИРОДООХОРОНЦЯМИ СІТКИ ТА ЯТЕРИ ШУКАЛИ

Минулої п'ятниці, 23 червня, ми разом зі Службою державної охорони природно-заповідного фонду РЛП «Кременчуцькі плавні» під час рейду шукали браконьєрів та встановлені на річці заборонені знаряддя лову



Плавні – ідеальні умови для риби. Тому браконьєри – попри заборону використання заборонених знарядь лову та заборону навігації – ставлять тут сітки.

Директор РЛП Олег Максименко разом з інспектором з охорони природно-заповідного фонду Олександром Саламатиним оглядаються навколо.

– За роки інспектування ми вже вивчили місця, де зазвичай ставлять сітки, – розповідає Олег Максименко. – Браконьєри знають рібні місця.

Ознак сіток на поверхні води не видно, втім досвідченим оком таки вгледіти можна. Олександр Саламатін бере заготовлений залізний прут із довгою мотузкою – перевіряє, чи справді є сітка. Є. Витягують потроху, сітка вся у водоростях, є риба.

– Поставили сітку, мабуть, не так давно. Багато водоростей (до речі, водяний горіх дніпровський, що був раніше занесений до Червоної книги) – через течію, – пояснює Олександр Саламатін. – Сітку могли ставити не саме тут, її могло принести течією.

Природоохоронці потроху витягують сітку на борт. У ній різних розмірів – коропис, карасі, плоскирки, кілька окунів. Ножом розрізають сітку і всю рибу випускають у воду.

За оцінками інспекторів, довжина саморобної сітки – 50-70 метрів. Риби туди втрапило більше двох десятків особин. Сітку збирають на борт та опечатують.

Далі треба скласти протокол. Шукаємо, де причалити. Знаходимо острівце – там є столик, можна сісти попрацювати.

Інспектори оглядають територію. – Тут явно нещодавно були люди, – каже Олег Максименко. – Зазвичай браконьєри припливають на острови на гумових човнах, ставлять сітки, потім знову повертаються за здобиччю. Проте на цьому острові було інакше. Бо Олександр Саламатін у куцах знайшов купу з ятерів.

– Ось чотири ятери, – показує він. – Поставили на ніч – може й не на одну, посиділи в наметі, зібрали рибу, ятери заховали в куці на наступний раз.

Ятери – теж саморобні. Їх опечатили, забрали на борт та відвезли разом із сіткою на утилізацію.

– Такі рейди ми проводимо регулярно, – каже директор РЛП Олег Максименко. – Не завжди вдається знайти сітки, але подекуди навіть затримуємо браконьєрів «на гарячому». Проте результатом своєї роботи ми вважаємо навіть кілька врятованих риби.

Ольга МІНЧУК

## ТАК ВИРІШИЛИ

## СОЦІАЛЬНУ ДОПОМОГУ ВИПЛАЧУВАТИМУТЬ ПО-НОВОМУ

В Україні об'єднують кілька видів соціальних виплат, а також перевіряють їх на цільовість. Як заявила міністерка соціальної політики Оксана Жолнович під час телемарафону, це планують зробити в рамках розроблення Соціального кодексу

За словами посадовиці, наразі в Україні існує понад 34 програми з різними соціальними виплатами, які дробляться на підвиди й підвиплати. Часто вони настільки малі, що не вирішують жодних проблем.

«Тому від такого механізму потрібно відходити й уніфікувати всі виплати, пов'язані з бідністю, об'єднавши, наприклад, шість допомог в одну універсальну допо-

могу, яку надаватимуть відповідно до певних критеріїв. Окрім цього, паралельно отримувачам такої допомоги надаватимуть певні послуги для подолання кризи бідності», – розповіла про новий механізм виплат міністерка.

Оптимізують і спростять хоча б частину соціальних допомог уже до кінця року, а у 2024-му їх виплачуватимуть по-новому.

## «БДЖІЛКОФЕЇ» З КРЕМЕНЧУКА ПЛЕТУТЬ СІТКИ ДЛЯ ЗАХИСНИКІВ

Вони працюють 24/7, без перерви і вихідних. Плетуть і плетуть своїми золотими ручками маскувальні сітки. Скільки вже сплели – не рахували, але декілька гектарів точно! «БджілкоФеї», «БандеробджілкоФеї», так вони себе називають. Звичайні дівчата, мешканки Кременчука, кожного дня збираються в приміщенні ПТУ № 26, аби допомогти нашим захисникам

Працюють вони багато тижнів поспіль, відтоді як почалася повномасштабна війна. Але одна з активісток, Ірина Опритова, цією справою займається ще з 2014 року. Жінка каже, що за цей час локацій було дуже багато: і вдома плели, і в Миському саду, і зараз дуже раді, що адміністрація навчального закладу надала їм постійне приміщення.

Тут хоч і небагато місця, але дуже зручно, все необхідне під рукою. У центрі стоїть рамка, навколо якої працюють «бджілки» – вплітають у сітку стрічки тканини. Хоч схема виготовлення досить проста, робота ця копітка, потребує терпіння. Але найголовніше, це настрій, з яким працюють жінки.

– Обов'язкова умова: кожна сітка має виготовлятися з любов'ю і позитивними думками, – розповідає Ірина Опритова. – Дуже багато небайдужих людей розуміють, що лише разом ми переможемо ворога. І це тишить. Наше приміщення ніколи на стоїть порожнім, тут завжди хтось працює: Тамара Бадика, «авторка» однієї з перших сіток міста, яку зробили ще в 2014 році, Любов Шалабодова, Анна Пугасій і багато інших. Дівчата приходять, хто коли може, але в усіх уже давно «сіткозалежність». Кожна плете на свій лад, тому сітки мають унікальні візерунки і ніколи не повторюються. Ми тут усі – самобутні художники. На жаль, наші твори недовговічні. На війні сітка може прослужити лише декілька днів... Хоча на виготовлення однієї «маскувальниці» розміром 4х6 потрібен тиждень! Тому ми завжди на своєму «посту»...

Виготовлені вироби дівчата акуратно складають, прикрашають логотипом. Також чіпляють кукол-мотанок, хендмейд-іграшки у вигляді бабок йожок або янголят, у які зашита молитва – їх виготовляє Наталія Чижикова, і віддають туди, де просять. Замовлень багато, бо зберегти людей та техніку неможливо без якісного маскуванню позицій.

Але сітки – не єдиний напрям. Жінки також шують плащі, білизну, подушки, збирають енергопайки. Світлана Шуліка разом зі своїми помічницями сплела понад півтисячі шкарпеток, частина з яких уже поїхала до Херсону. Людмила Жадан виготовляє білизну. «Подушкина фабрика» працює завдяки Олені Бичковій та



Анжелі П'ятибрат. Вікторія Стрючаліна шие накидки. Є група переселенців: Алла з Гірського, Лариса із Северодонецька, Наталія з Попасної, Віка з чоловіком із Луганщини – усі вони теж працюють на Перемогу. Тож до роботи долучається все більше небайдужих людей. І це не лише робочі руки. Багато хто допомагає матеріально, адже без грошей справу не зробиш.

– У нас багато друзів, які передають гроші. Це наші подруги з Америки Наталія і Марина, викладачі училища Олена Печерська і Тетяна Копичко, самі «бджілки», які постійно щось виділяють зі своїх пенсій на допомогу, та багато небайдужих людей.

Крім закупівлі необхідних матеріалів «бджілкоФеї» допомагають індивідуально солдатам.

– У нас є «Онучок», так ми кличемо Володимира Семенова, 20-річного хлопця, який уже пройшов Бахмут. Колись він навчався в цьому ПТУ і заглянув до нас, шукаючи свого вчителя. Ми познайомилися. Він розповів про себе, ми запитали, що йому потрібно... Так почалася наша дружба. Ми постійно йому допомагаємо, купуємо те, що необхідно, і відправляємо, а Володя своєю чергою надсилає нам відеозвернення – це найкраща подяка для нас! – кажуть жінки. Найдорожчими для них є подарунки і прапори, які передають їм захисники.

– Вони – неймовірні! Наші «залізні хлопчики» знаходять сили, час між боями, щоб зробити нам подарунки, подякувати за сітки, разом посміятися, а головне – обіцяють обов'язково зустрітися!

Справді, стіни приміщення прикрашають прапори. На столах – подарунки, серед яких розмальована руками захисників гільза. Коли її фото виклали у ФБ, одразу посипалися пропозиції щодо продажу. Пропонували навіть за тисячу доларів продати, але дівчата кажуть, що той подарунок – безцінний, тому він і досі зберігається у них. Також серед «скарбів» – грамоти і подяки від захисників.

– Дякую нашим активістам, які кожного дня ідуть допомагати, не нарікаючи на втому чи домашні справи, бо знають, як важко нашим захисникам, – каже пані Ірина. – Також дякую Ользі Новиковій та Сергію Дев'ятченку, які завжди з нами на зв'язку, допомагають і відвозять наші вироби тим, хто потребує – це волонтери з великої літери!

Ми запрошуємо всіх небайдужих долучитися до нас. Робочі руки завжди потрібні. Також ми завжди щось збираємо. Наприклад, зараз нашим хлопцям дуже потрібні колеса на КамАЗ. Чотири ми вже знайшли, але потрібно 16!

Якщо хтось хоче допомогти, телефонуйте +380677056757 або пишіть у вайбер 0508775232. Наближаємо Перемогу разом! Слава Україні! Слава українським героям!

Мирослава УКРАЇНЬСЬКА

## СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

...термін офіційної відпустки для військовослужбовців збільшиться з 10 до 30 днів. До цього ще додаються додаткові 10 днів за сімейними обставинами, без врахування часу на дорогу. Загалом військовослужбовці матимуть право на 40 днів відпустки. Це передбачено у проекті закону № 9378, який вносить зміни до пункту 18 статті 10-1 Закону України «Про соціальний і правовий захист військовослужбовців та членів їхніх сімей».



... 8 травня буде офіційно вихідним і Днем пам'яті та перемоги у Другій світовій війні. ВРУ ухвалила за основу та в цілому президентський законопроект № 9278 «Про День пам'яті та перемоги над нацизмом у Другій світовій війні 1939 – 1945 років». У зв'язку з цим вносяться зміни до статті 73 КЗпП, а також до Закону «Про увічнення перемоги над нацизмом у Другій світовій війні 1939 – 1945 років».



...отримати компенсацію за працевлаштування ВПО може новостворений бізнес. Компенсацію надаватимуть роботодавцям за працевлаштування ВПО, які отримали статус після введення воєнного стану. За кожного працевлаштованого переселенця можна отримати компенсацію в розмірі мінімальної зарплати (наразі 6700 грн), яку виплачуватимуть протягом двох місяців.





## ЗАГРОЗА АВАРІЇ НА ЗАЕС

### Що у такому разі робити?

**Президент України минулого тижня провів брифінг для країн-партнерів щодо ситуації на Запорізькій атомній станції. Представникам цих країн та міжнародних організацій була надана наявна інформація щодо загрози теракту на ЗАЕС, який готує росія**

Як діяти у разі аварії? Головне — не панікувати та виконувати поради фахівців

В Україні на базі «Енергоатому» створено кризовий штаб, який займається цілодобовим моніторингом ситуації навколо Запорізької АЕС.

У місті Кременчуці розгорнута мережа пунктів радіаційного та хімічного спостереження, яка проводить щоденний моніторинг радіаційного фону та доводить його показники до населення на офіційному сайті Кременчуцької міської ради у щоденній стрічці новин.

У разі аварії в обов'язковому порядку буде проведено оповіщення населення про надзвичайну ситуацію.

У громаді будуть увімкнені сирени оповіщення, далі протягом 3-5 хвилин до населення через засоби масової інформації буде доведена інформація про надзвичайну ситуацію з рекомендаціями щодо подальших дій.

Хочемо звернути вашу увагу на те, що мобільний додаток «Повітряна тривога» у разі загрози радіаційного забруднення буде сповіщати про надзвичайну ситуацію повідомленням «РАДІАЦІЙНА НЕБЕЗПЕКА» з унікальним звуковим сповіщенням. Окрім звукового сигналу, застосунок також надсилатиме текстове повідомлення з рекомендаціями дій відповідно до виду загрози.

У разі радіаційної аварії Державна служба України з надзвичайних ситуацій надасть рекомендації щодо проведення йодопрофілактики для населення, визначить зони з високим, помірним та низьким рівнем радіоактивного забруднення, визначить заходи щодо евакуації з 30 кілометрової зони навколо ЗАЕС та інші необхідні заходи для захисту населення.

Зберігайте спокій і не скупуйте в аптеках препарати йоду, а в магазинах — йодовану сіль. Йодна профілактика здійснюється лише після офіційного оповіщення в засобах масової інформації.

Водночас хочемо заспокоїти населення Кременчуцької міської територіальної громади, що відстань нашого міста від ЗАЕС становить близько 200 км, що значно знижує для нас ризики та наслідки ймовірної аварії на ЗАЕС.



У Державному науково-технічному центрі з ядерної та радіаційної безпеки попередили, що на сьогодні немає причин вживати таблетовані препарати йоду чи його розчини.

У зв'язку з можливим терактом росії на ЗАЕС в Україні розгорнуто роботу штабів, у яких будуть присутні енергетики, представники ДСНС, поліція, медики. Про це в ефірі телемарафону заявив глава МВС Ігор Клименко. Він закликав зберігати спокій і дотримуватися інструкцій від органів влади.

— Що стосується ЗАЕС. Той радіоактивний фон, який, можливо, буде у повітрі після будь-яких заходів, зберігатиметься приблизно одну добу. На 80% радіоактивний фон зменшиться протягом доби, — сказав він.

Клименко наголосив, що за цей час, якщо не буде евакуаційних заходів, кожен громадянин має зачинитися у своєму приміщенні, закрити вентиляцію, вимкнути кондиціонери. Також треба ущільнити всі отвори, які є в будинках або квартирах, вологою тканиною або скотчем.

Найближчими днями, за його словами, буде проведено відповідні навчання з перекриттям доріг, розгортанням санітарних блоків. Клименко зазначив, що все обладнання для виміру радіації, яке має Україна, готове до використання.

— Усі громадяни, які захочуть виїхати з цієї території, будуть забезпечені відповідним транспортом, — сказав очільник МВС, уточнивши, що йдеться про 200-кілометрову зону навколо ЗАЕС.

Також він додав, що на час «ситуації», люди не повинні виходити з укриттів без команди. Якщо людина перебуває на вулиці, вона має скористатися респіратором або медичною маскою.

**Віктор КРУК**

ДОВІДКОВА «ДДС»

### НОВІ НАЗВИ ВУЛИЦЬ КРЕМЕНЧУКА

На прохання читачів «ДДС» публікує нові і старі назви вулиць міста Кременчука. У зв'язку з тим, що інформація багато, вона буде розміщена в декількох випусках газети

(Продовження, початок у «ДДС» № 22, 23, 24, 25)

Нова назва	Стара назва
вул. Володимира Винниченка	вул. Орджонікідзе
тупик Володимира Винниченка	тупик Орджонікідзе
вул. Володимира Івасюка	вул. Рози Люксембург
пров. Володимира Кисельова	пров. Маяковського
проїзд В. Костантинівича	проїзд 1-й Макаренка
вул. Володимира Короленка	вул. Короленка
пров. Володимира Сосюри	пров. Олександра Твардовського
вул. Володимира Черниша	вул. Паркова
вул. В'ячеслава Чорновола	вул. Маршала Говорова
пров. В'ячеслава Чорновола	пров. Маршала Говорова
вул. Гайдамацька	вул. Кіровоградська
пров. Гайдамацький	пров. Кіровоградський
вул. Героїв Маріуполя	пров. Героїв Бреста
пров. Героїв Охтирки	пров. 8 Березня
вул. Героїв України	вул. Героїв Сталінграда
вул. Героїв Крут	вул. 60 років СРСР
вул. Героїв УПА	вул. Гвардійська
вул. Гетьмана Полуботка	вул. Куйбишева
вул. Гійома Боплана	вул. Червонопрапорна
пров. Гійома Боплана	пров. Червонопрапорний

### ПЕНСІОНЕРИ ДЕРЖСЛУЖБОВЦІ І НАУКОВЦІ ОТРИМАЮТЬ БІЛЬШЕ ГРОШЕЙ

**З 1 липня відбудеться індексація пенсій, призначених за Законами «Про державну службу», «Про службу в органах місцевого самоврядування», «Про статус народного депутата України», «Про наукову і науково-технічну діяльність»**

Перерахунок передбачено постановою Кабінету міністрів від 24 лютого 2023 року № 168.

Індексація відбудеться через підвищення основного розміру пенсії на коефіцієнт 1,197, або 19,7 %.

Загальний розмір підвищення не може бути меншим за 100 грн і більшим за 1500 грн. Пенсії, що перевищують 20 930 грн, збільшувати не будуть.

### НОВИЙ ТАРИФ НА СВІТЛО ДЛЯ БІЗНЕСУ

**Для українців готують новий тариф на світло: скільки доведеться платити вже з 1 липня 2023 року. Про це повідомляє Національна комісія, яка здійснює регулювання у сферах енергетики та комунальних послуг (НКРЕКП)**

Згідно з порядком денним на 26 червня, комісія переглядає граничні ціни на електроенергію на ринку "на добу вперед", внутрішньодобовому та балансуєчому ринках. Іншими словами, йдеться про підвищення тарифів для бізнесу.

Зазначимо, на сьогодні ціни на електроенергію для бізнесу у години мінімального навантаження (00:00-07:00 та 23:00-24:00) обме-

жені 2 000 грн/МВт-год, у години максимального навантаження (07:00-23:00) - 4000 грн/МВт-год.

У проекті рішення НКРЕКП йдеться про те, що нинішні «прайс-кепи» припинять дію з 30 червня. Це означає, що з липня для бізнесу почнуть діяти нові граничні ціни:

- для годин максимального навантаження (з 07:00 до 23:00) - 5 428 грн/МВт-год;

- для годин мінімального навантаження (з 00:00 до 07:00 та з 23:00 до 24:00) - 2 714 грн/МВт-год

Зазначимо, окрім ринкової ціни, яка визначається щодобово, до структури тарифу для бізнесу також входять тарифи оператора системи передачі та операторів системи розподілу, а також вартість послуг постачальника.



Тому кінцевий тариф буде вищим і може відрізнятися залежно від регіону. Це рішення не торкнеться побутових споживачів, які з червня платять за тарифом 2,64 гривні за кВт-год незалежно від обсягів використання.

Але водночас через перегляд "прайс-кепів" регулятор відклав рішення про збільшення тарифів на холодну воду. Наприкінці травня НКРЕКП взялася за нові розрахунки, оскільки на ринку електроенергії фіксувалися значні коливання. Оскільки ціни на світло посідають значне місце в структурі тарифу на воду, не виключено, що холодна вода для українців теж подорожчає з 1 липня.

### СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

**...постраждали через підлив Каховської ГЕС зможуть отримати компенсації за пошкоджене чи зруйноване житло. Компенсації можна отримати через програму «Відновлення».** Кабмін уже ухвалив відповідне рішення, наразі ж обласні військові адміністрації визначають зону підтоплення.



**...в Україні стартує проєкт із впровадження інституту помічника ветеранів.** З 1 липня його запустять у Вінницькій, Дніпропетровській, Львівській та Миколаївській областях. В обов'язки помічників ветеранів входитиме індивідуальний професійний супровід ветеранів та членів їхніх сімей при переході від військової служби до цивільного життя. Це допомога в отриманні різноманітних довідок, вибору програм для підвищення кваліфікації, отриманні сертифікатів для підтвердження наявних навичок, вакансій тощо.



**...у Польщі продовжили тимчасовий захист для українських біженців.** Закон уже підписав президент Анджей Дуда. Термін дозволу на перебування громадян України, які прибули після 24 лютого 2022 року, закінчувався цього літа, 24 серпня. Тепер його продовжили до 4 березня 2024 року. А для тих, хто збирається навчатися в польських навчальних закладах, перебування продовжено до 31 серпня 2024 року.





# «КОХАНІ БЕЗХАТЧЕНКИ»

48 котів-переселенців, врятована з «Амстора» кішка і 200 котів-інвалідів

**П'ять років тому наша землячка Тетяна Кирпич створила громадську організацію «Кохані безхатченки», при якій працює притулок для котів із важкою долею. Зараз тут живуть близько 220 котів, більшість із яких – інваліди. 48 тварин приїхали із зони бойових дій. Декілька котів мають тяжку невиліковну хворобу. Крім них жінка годує ще близько 50 безхатченків у різних місцях міста**

Притулок розташований у кооперативі «Зоря», що у Кривушах, на власній дачі жінки. Це дім, де тварини живуть у комфорті, отримують необхідну медичну допомогу і безмежну любов. Частина з них вдалося прилаштувати в сім'ї.

## Із чого все почалося

Про тварин Тетяна піклувалася завжди, але з часом зрозуміла, що багато котів потребують серйозної допомоги, і почала їй надавати.

Спочатку у неї з'явилося декілька тварин, до яких прикипіла серцем, доки лікувала. Потім – нові й нові. А коли кількість досягла сотні, жінка створила притулок. Він одразу наповнився: спочатку 70 тваринами, але швидко кількість котів зросла до двох сотень.

Усі ці коти потрапляли до притулку або тяжко хворими, або їх привозили із зони бойових дій із сильним стресом і в шоковому стані.

Після тривалого проміжку часу тварини починали жити новим життям, сповненим турботи і любові.

## З-під вибухів і з-під завалів

Кожний пухнастик має свою унікальну, але трагічну історію. Тут живуть коти після аварій, із ДЦП, із хворими легенями, повністю сліпі. Частина з них викинули на вулицю, у частини померли власники. Є і такі, кого Тетяна підбрала на вулиці, побитих, які ледве дихали.

– На моїх очах збили двох котів, які сиділи на узбіччі дороги. Власник авто навіть не пригальмував і помчав далі. А я зупинилася, поклала постраждалих у машину і надала першу допомогу – їхати до ветклініки не було часу. Вже потім возила котів до лікаря. Обох врятувала, – розповідає жінка.

Коли почалася війна, до притулку почали привозити постраждалих від вибухів котів. У когось були фізичні ушкодження, хтось був наляканий і контужений, когось діставали з-під завалів, де коти не їли і не пили багато днів.

– Перед трагедією в Краматорську дивом були врятовані понад 15 котів, які з власницею чекали на вокзалі потяга. Випадкові волонтери щойно забрали і жінку, і всіх її котів, як на вокзал прилетіла російська ракета. П'ять котів приїхали жити у наш притулок.

Від історій, які розповідає Тетяна, мурахи по шкірі. Слухаєш і на очі навертаються сльози – стільки всього довелося пережити цим пухнастим тваринкам. Одну з історій Тетяна розповіла з усіма подробицями.

## Кішка Тріша вижила при обстрілі «Амстора»

Зараз у притулку разом з іншими котами живуть пухнаста Тріша і однорічний кіт Шустрик, врятовані після обстрілу ТЦ «Амстор».

– Це був страшний день – 27 червня 2022 року. Російська ракета влучила в торговельний центр «Амстор», де на той час знаходилось багато працівників і відвідувачів. В одну мить усе місто охопило горе. На жаль, багато людей загинуло. Також постраждали тварини.

Коли я на четвертий день після трагедії приїхала до зруйнованого «Амстора», завали вже розбирали. Раптом я почула, що люди кричать: «Вижила кішка!». З'ясувалося, що вона жила біля «Амстора» і її годували працівники кафе, розташованого в ТЦ.



Врятована з «Амстора» Тріша

**Усі пухнастики чисті й доглянуті, у притулку їм затишно й безпечно. Однак, кожному з них хочеться мати одну єдину свою людину – люблячого господаря.**



Це було справжнє диво, що кішка не загинула. Повністю обгоріла, її знайшли рятувальники.

Присутній тоді біля ТЦ мер Кременчука Віталій Малецький одразу звернувся до волонтерів з проханням забрати постраждалу тварину до притулку.

За всіма ознаками було зрозуміло, що кішка вигодовує кошенят – у неї було багато молока. Це підтвердили і працівники кафе, які годували кішку. Всі вони були впевнені у тому, що крихітки загинули – згоріли у вогні, тому що ракета влучила саме у місце розташування її домівки. Яким дивом кішка врятувалася, залишається загадкою, – розповіла жінка.

Того дня Трішу Тетяна не забрала – треба було знайти кошенят. Охорона підготовувала тваринку і слідкувала за її пересуванням, і через кілька днів Тріша привела до людей одне кошенятко. Спочатку налякані, худі, обгорілі, вони боялися людей, були дикими, але з часом за гарного догляду стали дуже красивими, лагідними та доброзичливими.

– Вже рік вони живуть у мене в притулку. Я багато разів шукала для Шустрика нову родину, але досі ніхто не відгукнувся. Але я сподіваюся, що і для Тріші, і для Шустрика ми знайдемо нових люблячих хазяїв. Ці тваринки, які врятувалися від російської ракети, принесуть щастя людям, у яких житимуть, – підкреслила жінка.

**Якщо хтось хоче отримати вірних друзів, телефонуйте 0960978776, Тетяна.**

## Щоб жити і рятувати котів, притулку постійно потрібна допомога

Карта ПБ 5168 7554 6087 2126 Кирпич Т.В.  
Тел. (050) 140 83 09, (096) 097 87 76 Тетяна  
р/р ГО «Кохані Безхатченки»  
IBAN UA743281680000026007000003875  
ИНН/ЕГРПОУ 43808971  
Банк отримувача: ПАТ «МТБ Банк»

рюваннями дихальних шляхів.. Без допомоги закордонних благодійників нам було б дуже важко, адже вони постійно надсилають корми в необхідній кількості, – розповідає Тетяна.

Але вся фізична робота, лікування, пошук благодійників, переписка з іншими притулками, а також піклування і створення умов лежать на плечах жінки.

Ніхто, крім її двох дочок, Олени і Олександри, жінці не допомагає. Іноді, за її словами, спати ніколи – весь час присвячує своїм підопечним.

## Непросте сусідство

Здавалось б, притулок для тварин – дуже потрібна і навіть благородна справа, але не всі розділяють цю думку. Найскладнішим виявилось налагодити стосунки з новими сусідами.

– Вже п'ять років я живу на дачі і займаюся притулком. Зі всіма сусідами у нас гарні стосунки, ми знайшли порозуміння з усіх питань. Але пару років тому біля нас оселилася нова сім'я, з якою нещодавно стався неприємний конфлікт, який переріс навіть у бійку. Жінка і чоловік не лише накинулися на мене з кулаками, але й погрозували отруїти всіх тварин. Крім того, чоловік побив одного kota, якого врятували із зони бойових дій. Я звернулася у поліцію, написала заяву, за якою був складений протокол. Тепер чекаю на результат і паралельно займаюся обладнанням притулку камерами та встановленням міцного паркану. Для мене дуже важливо, щоб коти знаходилися у безпеці і їм нічого не загрожувало, – підкреслила Тетяна.

Доки ми були у притулку, жінці зателефонував дільничний інспектор поліції і запросив до відділення, щоб ознайомитися зі справою.

На жаль, і таке трапляється. Не всі розуміють важливість і користь таких притулків. Не всі люблять тварин, тому й заважають волонтерам працювати. І навіть застосовують силу, яку можна було б спрямувати в ефективніше русло – на користь нещасним пухнастикам, які вже неодноразово постраждали від дій людини.

Коли ми прощалися, Тетяна просила подякувати через газету всім, хто допомагає притулку: волонтерам, благодійникам, лікарям і всім небайдужим людям.

Бережіть себе та своїх улюбленців!

**Мирослава УКРАЇНСЬКА**

Здійснено за підтримки Асоціації «Незалежні регіональні видавці України» та WAN-IFRA в рамках реалізації проекту Хаб підтримки регіональних медіа. Погляди авторів не обов'язково збігаються з офіційною позицією.

Асоціація Незалежні Регіональні Видавці України



## ЩО І КОЛИ САДИТИ У ЛИПНІ

Поради за місячним календарем

**Кожен, хто хоче отримати великий урожай, використовує перевірені методики і свої власні спостереження. Саме тому дуже важливо враховувати місячний посівний календар**

Ось найсприятливіші дні для посадки різних культур у липні:

- картопля – 4, 7, 8 липня;
- редис – 4, 18, 24-28, 31 липня;
- морква, буряк – 7, 8 липня;
- цибуля на зелень – 4, 7-11, 24, 25, 31 липня;
- томати – 18, 26-28, 31 липня;
- солодкий і гострий перець – 24-28 липня;
- огірки – 18, 24-28 липня;
- броколі, цвітна капуста – 4, 12, 13, 24, 25, 31 липня;
- рання капуста – 24, 25, 31 липня;
- стеблева селера – 4, 7, 8, 12, 13, 31 липня;
- кабачки, патисони, гарбуз – 18, 24, 25 липня;
- квасоля, горох, сочевиця, нут – 24, 25 липня;



- листовий салат – 7-11, 24, 25 липня;
- шпинат – 9-11, 18, 24, 25 липня;
- рукола – 7-11, 18, 26-28 липня;
- кріп і фенхель – 12, 13, 31 липня;
- петрушка, кінза – 7-11, 24, 25 липня.

## ЯК ВРЯТУВАТИ КАПУСТУ ВІД ГУСЕНІ І БІЛОКРИЛКИ

**Гусень і білокрилка - це два найпоширеніших шкідники капусти, які можуть швидко знищити ваш урожай. Якщо ви помітили їх на своїх грядках, не зволікайте із заходами, але не поспішайте застосовувати хімію. Є багато натуральних засобів, які допоможуть вам позбутися цих паразитів без шкоди для капусти і вашого здоров'я**

### Як вигнати гусень із капусти

Гусень не любить сильних запахів, особливо ефірних олій. Ви можете використати будь-яку олію, яка є у вас під рукою: гвоздичну, лавандову, кедрову, ялицеву або цитрусову. Головне - не допустити, щоб олія потрапила на інші рослини, бо вона може їм нашкодити.

Для приготування розчину візьміть: 5 л води, 10 крапель ефірної олії, 2 ст. л. рідкого мила.

Добре перемішайте все і обприскайте капусту цим розчином.

Якщо гусені дуже багато і народні засоби не допомагають, вам доведеться скористатися хімією. Обирайте біологічні препарати, які не мають токсичного ефекту на рослини і людей, але ефективно зни-

щують шкідників. Така хімія може бути у вигляді ампул, таблеток або порошку. Розводьте її згідно з інструкцією і обробляйте капусту.

### Як позбутися білокрилки

Білокрилка - це сучасна версія попелиць, яка також любить полакувати капустою. Її слабке місце - це крила. Ви можете просто промивати капусту два рази на день - вранці і ввечері. Робіть так декілька днів, а потім повторите через паузу.

Ще один ефективний спосіб - це жовті липкі стрічки, бо білокрилок дуже приваблює жовтий колір.

Анастасія ДЖАБЕР

## ЧИМ ОБПРИСКАТИ ТОМАТИ ВІД ХВОРОБ І ШКІДНИКІВ

**Томати є однією з найпоширеніших культур серед дачників. Щоб отримати гарний врожай із власного саду, важливо своєчасно обробляти рослини від хвороб і шкідників. Варто зазначити, що для цього не обов'язково шукати спеціальні препарати в магазинах. Багато ефективних засобів доступні і просто у використанні, і їх можна знайти майже у будь-якого дачника**

Один із найпростіших і недорогих способів обробки томатів від шкідників - використання звичайної кухонної солі.

Досвідчені садівники стверджують, що обприскування томатів розчином солі може запобігти нападу колорадських жуків, попелиць та капустянки.

Для приготування розчину потрібно взяти 1 склянку солі на 10 літрів води.

Обробку рослин слід проводити один раз на місяць, починаючи з початку цвітіння і до завершення плодоношення. Зазначимо, що такий розчин також може захистити



рослини від грибкових захворювань, таких як фітофтороз, альтернаріоз і бактеріоз. Проте, важливо дотримуватися обережного підходу до обробки томатів від грибків - сольовим розчином, оскільки над-

мірне застосування може призвести до опіків рослин.

Крім солі, існують інші доступні й ефективні народні засоби для обробки томатів від хвороб. Зокрема, йодний розчин (2 мл йоду на 10 літрів води) та розчин зеленки (3 мл зеленки на 10 літрів води) можуть знизити ризик появи грибкових захворювань на помідорах.

Крім того, рослини можна обробити розчином попелу (300 г деревного попелу на 10 літрів води), що допоможе захистити їх від фітофторозу.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

**КУПЛЮ МІД**  
від 400 кг  
(096) 569-58-50  
(066) 989-99-80

**ВОРОТА ХВІРТКИ ЗАБОРИ**  
(цемент М-500)  
СИПУЧІ МАТЕРІАЛИ  
097-240-76-03

- Забір
- виготовлення
- Доставка та установка

**УТЕПЛЕННЯ КВАРТИР та БУДИНКІВ**  
ВЕРХОЛАЗНІ РОБОТИ  
067-700-85-85

## СМАЧНИЙ РЕЦЕПТ

### СМАЖЕНІ МОЛОДІ КАБАЧКИ З ЧАСНИКОВИМ СОУСОМ

**Коли у магазинах і на прилавках починають з'являтися ніжні молоді кабачки, не прогавайте можливості приготувати із них дуже смачну закуску**

#### Складові:

- кабачки молоді - 3 шт.
- сіль
- борошно - 150 г
- часник - 2-3 зубчики
- кріп
- майонез або сметана або натуральний йогурт
- чорний мелений перець
- духмяний мелений перець
- оливкова олія

#### Приготування:

Молоді кабачки помийте та наріжте скибками завтовшки приблизно 1 сантиметр.

Посоліть кабачки та залиште на 15-20 хвилин. За цей час із них стече рідина - злийте її.

В окремій тарілці змішайте борошно та такі спеції за смаком: сіль, чорний мелений перець, духмяний мелений перець. За бажанням можна додати інші улюблені сушені трави.



Пательню розігрійте, налейте на неї оливкову олію та теж трохи прогрійте. Прикрутіть вогонь до мінімуму. Тепер час смажити кабачки: для цього кожен скибочку кабачка обваляйте у борошні зі спеціями та обсмажте на пательні до золотистого стану.

Підсмажені кабачки перекладіть на паперовий рушник, щоб той увібрав зайву олію.

В окремій тарілці змішайте нарізаний дрібно кріп, часник та майонез (майонез можна замінити натуральним йогуртом або сметаною). Подавайте кабачки із цим соусом.

## КАЛЕНДАР РИБАЛКИ

### РИБАЛИМО В ЛИПНІ

**Липень - середина літа, один із найспекотніших місяців літа. Коли сильно спекотно - кльов риби помітно слабшає, найкращі години для риболовлі вранці і вже надвечір, коли спадає денна спека.**

Кльов на донку, спінінг і кружки в цей період млявий і посилюється лише в похмуру погоду або після дощу, коли починають брати окунь і судак, іноді невелика щука. Судака краще ловити на живця в сутінках на мілинах, куди він виходить полювати за мальком. Продовжує ловитися спінінгом

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

жерех на межі тихого мілководдя. Чудово ловиться вночі лящ і сом на живця.

Наприкінці місяця починає активно клювати - карась, сазан, лин, короп, піскар, ялець, подуст, окунь, судак.

- **Чудовий кльов:** 10, 11, 12, 21, 22, 23, 24, 25 липня.
- **Гарний кльов:** 1, 7, 8, 9, 13, 14, 20, 26, 27, 28 липня.
- **Слабкий кльов:** 2, 15, 16, 18, 19, 29, 30, 31 липня.
- **Поганий кльов:** 3 та 17 липня.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

**СВІТЛООПТ**  
Вул.Шевченка 30/7  
+38 098 522 42 43  
svitloopt.com

### ВЕЛИКИЙ ВИБІР ЛЮСТР ТА ЕЛЕКТРОТОВАРІВ

Світлодіодна стрічка 12v/24v, блоки живлення, кабель/провід, автоматика, бокси  
Подовжувачі, вимикачі, розетки  
Настільні лампи (акумуляторні)  
Ліхтарі, батарейки, аварійне освітлення  
Садові світильники

**ЛЮСТРИ БРА • ТОРШЕРИ**



По промокоду «СВІТЛООПТ» отримайте знижку 10%



## П'ять корисних властивостей руколи, про які ви не знали

Донедавна руколу вважали бур'яном, а сьогодні це одна з основних складових здорового харчування



Смак руколи залежить від сорту та від довжини листа. Що менше листа, то більше в ньому гіркоти. Руколу варто зберігати у холодильнику у контейнері з водою не більше шести днів. Якщо руколу заморозити, вона втрачить смакові якості.

Рукола містить багато клітковини, мінералів і вітамінів. У ній мало цукру і жирів, але багато корисних елементів: вітамін К, вітамін А, кальцій, фолієва кислота, калій.

У руколі також містяться вітамін С, цинк, мідь, марганець, залізо і вітаміни групи В3. Калорійність руколи – 25 ккал на 100 г.

**1. Стимулює імунну систему.** До складу руколи входить багато корисних речовин, тому її радять вживати людям, які часто хворіють на застуду та грип.

**2. Сприяє зміцненню кісток та нормалізації роботи м'язів.** Рукола багата на вітамін К. Він бере участь у регенерації та створенні

рентні тканин кістки, запобігає розвитку остеопорозу.

**3. Позитивно впливає на зір.** Рукола є відомим джерелом каротиноїдів (бета-каротину, лютеїну, зеаксантину), які здатні лікувати безліч захворювань очей.

**4. Корисна для серцево-судинної й нервової систем.** Вживання руколи нормалізує холестерин та цукор у крові, підвищує гемоглобін.

**5. Пришвидшує обмін речовин.** Ще однією перевагою руколи є наявність вітамінів групи В, які сприяють гарному обміну речовин, тим самим перешкоджаючи накопиченню жирових відкладень і збільшенню маси тіла.

## НАСТІЙ І ВІДВАРИ СУЦВІТЬ ЛИПИ

Настій і відвари із суцвіть липи застосовують як потогінний і жарознижувальний засіб при ангіні, бронхіті, застуді, як заспокійливий засіб при підвищеній нервовій збудливості у хворих підліткового віку і в літньому віці

Лікувальні властивості липового відвару використовують для поліпшення функцій шлунково-кишкового тракту, також його застосовують як жовчогінний засіб і при підвищеній кислотності шлункового соку. Збирати липу слід у червні – на початку липня, коли велика частина квітів уже відцвіла.

### Настої і відвари

1 ст. ложку квіток залити 1 склянкою окропу. Закутати і настояти 40 хвилин, потім процідити. Приймати по 150-200 мл 3-4 рази на день у теплом вигляді при застуді, бронхіті, туберкульозі легень, головному болю, кашлі, катарі бронхів. Зовнішньо – у вигляді полоскань при ангіні і захворюваннях порожнини рота.

Для зняття спазмів кишечника, кишкових кольок рекомендують ванночки з липовим цвітом: 8-9 жмень липового цвіту залити 1 л окропу, прокип'ятити 5 хвилин,

дати настоятися. Настоянку вилити в гарячу ванну. Тривалість купання – не більше 15 хвилин.

Липовий цвіт, цвіт бузини, сушену малину або листя малини і шавлії змішати в рівних пропорціях. 2 ст. ложки приготовленої суміші залити 1 склянкою окропу і дати настоятися під кришкою 1 годину. Пити теплим перед сном. Настій застосовують як потогінний і відхаркувальний засіб.

### Протипоказання

Якщо маєте алергію на мед або пилок, проконсультуйтеся з лікарем перед вживанням відвару.

Вживання липового чаю, особливо концентрованого і тривалого часу, може викликати тахікардію, болі в серці або проблеми з нервовою системою. Не варто використовувати цей препарат довше місяця.

Чай із квіток липи може викликати сонливість.

## АЖІОТАЖ НА ЙОДИД КАЛІЮ

Спеціалісти попереджають про небезпеку від препарату

**В аптеках - ажіотаж на йодид калію. Українці масово скуповують препарат, та вживати речовину для профілактики не можна, застерігають спеціалісти**

Президент звертається до всіх країн світу, аби вони могли допомогти запобігти катастрофі на ЗАЕС. Українці ж одразу після цього звернення рушили до аптек скуповувати таблетки калію йодиду. «Навіть не вистачало на складах цього препарату. Ми їм пояснюємо, що за рекомендаціями МОЗ, цей препарат приймається одноразово», - каже завідувачка аптеки Анастасія Бавенко.

**Чи варто проходити так звану "йодотерапію"?**

Лікарі наголошують, що йодид калію – пігулка, яка може захистити від радіації, але нашкодити в разі використання задля профілактики. Препарат потрібно пити лише за реальної небезпеки радіаційного зараження – тоді як, кажуть експерти, витік радіоактивного йоду під час аварії на ЗАЕС – мінімальний. «Більшість блоків на цій станції перебувають у стані холодного зупину. Тобто вони не працюють. Радіоактивний йод утворюється лише на блоці, який працює», - пояснює директор Інституту клінічної радіології, лікар-імунолог Анатолій Чумак.

Неконтрольоване вживання калію йодиду може призвести до безлічі побічних ефектів, серед яких, зокрема, рак щитоподібної залози. «Оці рекомендації дивні про спиртовий розчин йоду, розчин "Люголя" – сховайте їх, тому що це недостовірна інформація, яка, на жаль, розходить тисячами тиражами», - зазначають біологи.



**В разі аварії на ЗАЕС треба уважно слухати лише офіційні джерела**

Для цього в МОЗ розробили рекомендації, в яких дозах треба приймати йодид калію. 16 міліграмів слід дати дітям до 1-го місяця. Дітям від 1-го місяця до 3-х років - 32 мг. Від 3-х до 12-ти років - 62. А підліткам віком від 13-ти років, дорослим до 40-ка та вагітним - прописали 125 міліграмів речовини.

І головне, варто пам'ятати, що калій йодид – це локальний засіб, це не чарівна пігулка. Найкращий захист у разі ядерного інциденту – це захист відстанню: чим ви далі, тим спокійніше.

Тож не нехтуйте закликами до евакуації від місцевої влади, перебувайте в укриттях, ущільніть вікна та двері, вимкніть систему вентиляції, якщо терористи таки вдадуться до теракту. Зробіть запаси питної води та їжі. І стежте за офіційними джерелами інформації.

## МЕДИКИ ПОПЕРЕДЖАЮТЬ ПРО НЕБЕЗПЕКУ БОТУЛІЗМУ ВІД РИБИ

**Ботулізм – це серйозне захворювання, яке може призвести до паралічу та смерті. Одним із джерел його збудника є риба, яка вмирає внаслідок зниження води в річках та озерах**

У зв'язку з підривом Каховської ГЕС російськими диверсантами на Дніпропетровщині спостерігається масова загибель риби. Ситуація може повторитися в інших областях України, які постраждали від злочинного акту агресора.

МОЗ закликає громадян не збирати, не купувати та не споживати мертву або хвору рибу, оскільки вона може містити бактерії, паразити або отруйні речовини. Небезпечною є не лише свіжа, але й сушена, в'ялена, смажена чи варена риба. Жоден спосіб обробки не знищить ботулотоксин – одну з найсильніших отрут у світі.

Тож **не купуйте рибу в місцях стихійної торгівлі.**

Якщо ви випадково з'їли таку рибу, слід негайно звернутися до лікаря. Симптоми ботулізму можуть проявитися через кілька годин або днів після отруєння.

### Симптоми ботулізму

- виражена втома, слабкість, запаморочення, нудота, головний біль;
- початкові симптоми зазвичай супроводжуються зниженням чіткості зору (неможливо читати дрібний текст), «пеленою» перед очима, сухістю у роті та горлі, а також утрудненням під час ковтання та мовлення;
- блювання, закреп і здуття;



- параліч дихальних м'язів;
- підвищення температури (гарячка) і втрата свідомості не характерні для ботулізму.

Негайно зверніться по медичну допомогу, якщо у вас є будь-який із симптомів. Не чекайте на погіршення стану – швидше викликайте швидку допомогу! Ботулізм – гостре інфекційне захворювання.

Будьте обережними та дбайте про своє здоров'я!

**Анастасія ДЖАБЕР**



## ЖІНКА ВАГОЮ 140 КІЛОГРАМІВ СХУДЛА ВДВІЧІ ЗАВДЯКИ ХОБІ

Нікола Бауер, 50-річна мама двох дітей із Британії. Після того, як син-підліток знайшов її непритомною, їй було поставлено діагноз інсульт. Через це Нікола втратила можливість говорити і не відчувала праву сторону тіла. Її серцева проблема також була виявлена в лікарні. Хірургічна операція виправила цю проблему, але надмірна вага жінки, що була причиною інсульту, продовжувала загрожувати її життю

На той момент Нікола важила 140 кілограмів і, незважаючи на те, що вона пробувала різні швидкі дієти, кожного разу набирала вагу знову, коли поверталася до свого звичного харчування. Її раціон містив білий хліб із маслом, бутерброди, чіпси, спагетті болоньезе з часниковим хлібом, стейк із пюре з маслом, курку гриль із сиром, чіпси, печиво та солодкі газовані напої.

Але хвороба та одна рекламна листівка змусили її змінити свої харчові звички. Вона приєдналася до 12-місячної програми схуднення в групі і з часом стала захоплюватися цим процесом. За рік Нікола змогла схуднути вдвічі, змінила розмір одягу з 24-го на 12-й, а потім на 10-й.

Щоб підтримувати свою нову вагу, Нікола внесла зміни до свого раціону харчування. Вона замінила олію на низькокалорійний спрей, відмовилася від верхнього масла та солодкої води. Вона більше не купує печиво, а замість цього додає до свого меню свіжі фрукти, йогурт та низькокалорійне желе.

Нікола також почала їздити на велосипеді, проїжджаючи щодня від 12 до 30 кілометрів, щоб підтримувати здоров'я свого серця. Вона долає цю відстань навіть у місті, де є багато пагорбів, що раніше були для неї важким завданням і спричиняли задишку.

Нікола Бауер - приклад того, як зміна харчових звичок та залучення до активного хобі можуть суттєво покращити здоров'я та сприяти схудненню. Її вдалий приклад може надихнути інших людей, які стикаються з пробле-



мами з вагою, зробити крок у напрямку здоровішого способу життя та досягнення своїх цілей схуднення.

**Анастасія ДЖАБЕР**



## МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР СТРИЖОК НА ЛИПЕНЬ

- 1 липня** - майна побільшає.
- 2 липня** - добробут та достаток не покинуть вас.
- 3 липня** - до помилкових вчинків та хвороби.
- 4 липня** - краще залишити волосься у спокої, інакше матимете поганий вигляд.
- 5 липня** - стрижка призведе до матеріальних втрат.
- 6 липня** - до зустрічі з добрим другом.
- 7 липня** - якщо хочете, щоб вистачало на хліб із маслом – краще не стригтися.
- 8 липня** - не рекомендується звертатися до перукаря, можливі нездужання.
- 9-10 липня** - стрижка додасть грошей у вашу скарбничку.
- 11 липня** - візит до перукаря принесе достаток у вашу оселю.
- 12 липня** - краще відкласти ножиці – здоров'я дорожче.
- 13 липня** - гарний зір дорожчий за зачіску.
- 14 липня** - щастя прийде надовго.
- 15 липня** - добробуту досягне той, хто наважиться змінити зачіску.
- 16 липня** - щоб уникнути сварок і образ, не чіпайте волосся.
- 17 липня** - чим коротше волосься, тим коротше життя.
- 18 липня** - не хочете конфліктів і сварок – не стрижіть волосся.
- 19 липня** - візит до перукаря зробить вас багатшим.
- 20 липня** - щоб тіло та почуття зміцніли, сходіть до перукарні.
- 21 липня** - якщо фінанси співають романси, загляньте до перукарні.
- 22 липня** - нова зачіска зробить вас красивішим.
- 23 липня** - життя у мирі та злагоді несумісне з візитом до перукаря.
- 24 липня** - підстрижіть хоч один локон, і життя стане довшим.
- 25 липня** - щоб надовго позбутися хвороб, загляньте сьогодні до салону краси.
- 26 липня** - будете щасливі.
- 27 липня** - загострення почуттів залежить від візиту до перукаря.
- 28 липня** - відмовтеся від візиту до перукаря – можливі нездужання, хвороби.
- 29 липня** - вам посміхнеться успіх.
- 30 липня** - майна побільшає.
- 31 липня** - добробут та достаток не покинуть вас.

## МАГНІТНІ БУРІ У ЛИПНІ

У цей період можуть загострюватися хронічні хвороби, тож подбайте про все необхідне

- 9 липня** – перша сильна магнітна буря.
- 14-15 липня** – дводенна магнітна буря.
- 18 та 26 липня** – потужна магнітна буря.
- 30-31 липня** – дводенна магнітна буря. Пік активності буде вранці, а триватиме до обіду.

Дотримуйтеся загальних рекомендацій, які допоможуть покращити самопочуття:

- не перевантажуйте себе фізичними вправами;
- уникайте вживання алкоголю та жирної їжі;
- слідкуйте за дотриманням режиму сну;
- приймайте контрастний душ, якщо немає проблем із судинами;
- пийте більше звичайної води.

## МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР НА ЛИПЕНЬ

Сприятливі дні: 1, 2, 6, 8, 12, 18, 20, 22, 24, 25, 27, 28, 31.  
Несприятливі дні в липні: 3, 10, 14, 17.

- Для весілля і вінчання в липні сприятливі дні:** 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 30, 31.
- Вирушайте в поїздки:** 1, 2, 13, 14, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30.
- Для лікування зубів:** 4, 11, 12, 13, 20, 21, 22, 23, 30, 31.
- Для зачаття:** 1, 2, 6, 7, 8, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.
- Зміна роботи:** 1, 2, 4, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31.
- Для нових починань:** 1, 2, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31.

## ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР

- 7 липня** — Різдво Іоанна Предтечі.
- 12 липня** — день пам'яті апостолів Петра і Павла.
- 15 липня** — свято Покладення Ризи Пресвятої Богородиці.

## МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

**3 ЛИПНЯ. 15 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 21.58**  
**МІСЯЦЬ У КОЗЕРОГОВІ**

Повний Місяць наст. о 14.41. Емоційно нестабільний день. Краще за все провести його вдома, менше говорити і більше робити. Добре вдається дрібний ремонт, зокрема лагодження одягу.

**4 ЛИПНЯ. 16 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 22.43**  
**МІСЯЦЬ У КОЗЕРОГОВІ**

Спадаючий Місяць. Не варто призначати зустрічі з тими, хто не пов'язаний із вами родинними зв'язками, якими б важливими вони не здавалися, успіху це спілкування не принесе.

**5 ЛИПНЯ. 17 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.14**  
**МІСЯЦЬ У ВОДОЛІЇ**

Спадаючий Місяць. Якщо ви контролюватимете свої емоції, сьогодні вам вдадуться будь-які поточні справи. Що спокійніше пройде цей день, то краще.

**6 ЛИПНЯ. 18 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.37**  
**МІСЯЦЬ У ВОДОЛІЇ**

Спадаючий Місяць. Небажано починати нові справи і, взагалі, займатися чимось важливим. Відвідування салону краси і перукарні краще перенести на інший день.

**7 ЛИПНЯ. 19 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 23.54**  
**МІСЯЦЬ У РИБАХ**

Спадаючий Місяць. Це - чудовий день, наповнений красою і світлом. Він - немов спалах любові і теплоти. Взагалі він триває недовго, іноді навіть менше години, але вважається повноцінним місячним днем.

**8 ЛИПНЯ. 20 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. --**  
**МІСЯЦЬ У РИБАХ**

Спадаючий Місяць. Якщо є можливість, відпочиньте або проведіть час на природі. Продумайте і розплануйте свої дії: сьогоднішні плани, думки і бажання мають усі шанси втілитися в життя.

**9 ЛИПНЯ. 21 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 00.09**  
**МІСЯЦЬ В ОВНІ**

Спадаючий Місяць. Це один із кращих днів для початку здорового способу життя. Рекомендується дотримуватися дієти, займатися оздоровчими спортивними вправами.

## АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 3 ДО 9 ЛИПНЯ

### ОВЕН

Професійні справи мають успішно просунутися. Доходи не прагнуть до зростання. Не перевантажуйтеся. Вас можуть захопити політичні пристрасті.



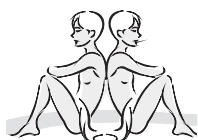
### ТЕЛЕЦЬ

Віз службових справ котитиметься легко при вивіреному «штотханні». Прибуток має вас порадувати. Внесіть романтику в подружні стосунки. Допомогайте батькам, але критично поставтеся до їхніх порад.



### БЛИЗНЮКИ

Професійне життя не без складнощів. Будьте упевнені в собі - і все подолаєте. Начальство вас оцінить і це сприятливо відобразиться на наповненості вашого гаманця. Можлива службова інтрижка.



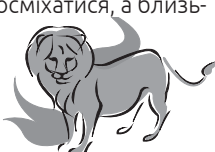
### РАК

Гарний настрій поліпшить продуктивність праці. Не засмучуйтеся, якщо заробітки невисокі. Наповніть душу радістю і побачите, як люди стануть вам посміхатися, а близькі - допомагати.



### ЛЕВ

Будьте уважні до оточуючих, інакше конфлікти можуть призвести до наслідків. Будьте обережні з фінансовими операціями. Є можливість добре заробити. Частіше бувайте на природі, насамоті.



### ДІВА

На роботі буде не нудно. Намагайтеся встигати у всіх важливих справах. Доходи мають вирости, особливо в кінці тижня. На творчі натури чекають визнання і аплодисменти.



### ТЕРЕЗИ

Ви досягнете успіху в бізнесі, якщо швидко проаналізуєте обстановку і діятимете сміливо і гнучко, але без хитрощів. Грошова перспектива цілком райдужна.



### СКОРПІОН

Особистому життю можуть зашкодити родинні і робота. Перша половина тижня підходить для рутинної праці, а друга - для укладення нових договорів. До кінця тижня чекайте притоку фінансів.



### СТРІЛЕЦЬ

Виконуйте найважливіші справи. Будьте уважні і до подій, і до людей. Доходи обіцяють бути хорошими, але не зашкодять зменшити витрати.



### КОЗЕРІГ

Дуже важливий тиждень для служби і бізнесу. Злагоженість роботи колективу посприє успіху. Фінансове становище стійке. Не випускайте з поля зору дітей.



### ВОДОЛІЙ

Проявляючи працьовитість і кмітливості, зможете заслужити навіть підвищення, а то і примножити капітал. Вірогідне почуття смутку, не дозволяйте себе дурити.



### РИБИ

Тиждень готує кардинальні зміни в житті. Розширюйте коло знайомств і збагачуйтеся ідеями. На службі належить вести одразу декілька справ, не соромтеся звернутися по допомогу до колег. Заробітки не засмутять.





## ЗАПИТАЙ СВЯЩЕННИКА

— Я вдова, зустрічаюся з чоловіком, у якого півроку тому померла дружина. Нам уже за 60, відносини наші наповнені почуттями.



На запитання читачів відповідає протоієрей Анатолій Куліш

Але донька чоловіка постійно дорікає батькові, що він чинить гріх щодо своєї померлої дружини. Шлюб їхній не був вінчанний. Доросла донька переконує батька, що до року від дня смерті дружини він не повинен вступати у близькі стосунки. Як бути?

— Гріх перелюбу був би при живій дружині. Якщо дружина померла — навіть Церква благословляє другий шлюб.

Витримати етичний проміжок треба до 40 днів після смерті дружини. Рік — то радше суто народна традиція, яка з церковними настановами про поминання померлих спільного не має нічого.

А донька через любов до тата мала б відкинути власний егоїзм і радити з того, що він не впав у відчай після смерті дружини, а знайшов у собі сили жити далі.

## ЗА ВАШИМИ ЛИСТАМИ

Добрий день, шановна редакція «ДДС»! Вам пишуть переселенці з міста Краматорськ. Війна у нашій країні змінила життя кожного. Багато людей були вимушені залишити свої домівки. Серед них опинилися і ми.

Ми хочемо поділитися своїми враженнями від вашого міста. Нам дуже подобається, як організоване життя у Кременчуці: гарно працює громадський транспорт, чисті та охайні вулиці, двори, торгівля, озеленення. Особливо вражає величний Дніпро.

Але найціннішим у Кременчуці є люди! Працьовиті, завзяті. Вони зробили місто таким, у якому затишно жити не лише місцевим, але й нам, переселенцям.

Дуже зворушливе ставлення до нас місцевих жителів: доброта, чуйність, співчуття, готовність допомогати всім, чим тільки можна.

Хочеться відзначити доброзичливість волонтерів Центру тимчасового перебування «Кременчук» (особливо Олену з Харкова, Олесю та Юлю). Також Крюківський територіальний центр «Пункт допомоги переселенцям» (Надію, Надю і Наталію).

Хочеться подякувати цим добрим, щирим людям.

Наші любі помічники, ви щодня вчиняєте згідно із золотим правилом Ісуса Христа: «Тож усе, що хочете, аби робили вам люди, то робіть їм і ви» (Євангеліє від Матвія розділ 7, вірш 12).

«Волонтери! Дякуємо! Ви — любов України!»

З повагою і вдячністю, Дороніна Валентина і Фоміна Людмила

Біля магазину стояв чоловік. Дуже гарно вдягнений, але просив гроші. Зупинилася біля нього, запитала, що трапилось? Виявилось, що пенсія у нього мінімальна, а хвороба забирає всі кошти, які отримує. Ось і стоїть із простягнутою рукою. Як це страшно! Ще не стара, а вже повністю безпорадна людина.

Таїсія, Кременчук

## «ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

9 вересня минулого року мені виповнилося 60. Я в Харкові подав документи на призначення пенсії. У лютому отримав пенсію за січень. Звернувся за два місяці до дня народження. Щоправда, була проблема з трудовою книжкою: не було печатки на першій сторінці. Через це виникла затримка з призначенням пенсії. Чи можуть мені зробити перерахунок і повернути кошти за вересень — грудень?

Олег Миколайович

— Людина має право звернутися за призначенням пенсії в тримісячний термін після настання права на неї. У вашому випадку право настало з 10 вересня. Втім, якщо наявні не всі документи й без цих документів неможливо призначити пенсію, то особу повідомляють про це. І в разі усунення недоліків протягом трьох місяців пенсія призначається з наступного дня після досягнення пенсійного віку.

Основним документом, що підтверджує стаж роботи за період до 01.01.2004, є трудова книжка. Якщо вона мала такі неточності, як ви зазначили, то це порушення інструкції ведення трудових книжок. Через відсутність печатки вона може бути навіть визнана недійсною, бо печатка — це основний реквізит на титульній сторінці. І це справді є серйозною причиною, чому могли не призначити пенсію з 10 вересня: стаж потрібно було підтвердити. І якщо ви доносили документи довше, ніж протягом трьох місяців, то до попередньої дати призначення пенсії повернутися вже неможливо.

Водночас, 15 квітня 2023 року набрав чинності Закон України від 20.03.2023 № 2981-IX «Про внесення змін до Закону України «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування». Згідно з ним у період дії воєнного стану та протягом трьох місяців після його припинення для осіб, що проживають чи проживали на території, на якій ведуться або велися бойові дії, та/або на тимчасово окупованій території й зверталися за призначенням пенсії під час воєнного стану та протягом трьох місяців після його припинення, пенсія призначається: за віком — з



дня, що настає за днем досягнення пенсійного віку. Це відбувається за умови, що строк звернення за призначенням пенсії не сплив станом на 24 лютого 2022 року.

При цьому, якщо особам, які проживають чи проживали на таких територіях, та яким у період з 24 лютого 2022 року до 15 квітня 2023 року пенсію призначено з дня звернення, можливе обчислення пенсії з дня досягнення пенсійного віку. Норма не діє для осіб, у яких строк звернення за призначенням пенсії сплив станом на 24 лютого 2022 року.

Тому для вирішення питання призначення пенсії з 10.09.2022 рекомендуємо звернутися із заявою до органів Пенсійного фонду, у тому числі до Головного управління Пенсійного фонду в Харківській області.

Якщо споживач перешкоджає представникам облгазу здійснити повірку його лічильника газу, чи є за це відповідальність?

Марина

— Діючим законодавством визначено, що побутовий споживач зобов'язаний забезпечити доступ представникам облгазу після пред'явлення ними службових посвідчень для проведення робіт із демонтажу лічильника на повірку (або його повірки на місці встановлення).

У разі відмови в доступі до об'єкта побутового споживача представнику облгазу для зняття лічильника газу на періодичну повірку (або його повірки на місці встановлення) споживачу змінюється режим нарахування об'ємів природного газу.

Така відмова має бути оформлена відповідним Актом, який засвідчується обома сторонами (представником облгазу та споживачем).

З дати складання такого Акту для розрахунку за спожитий природний газ показники лічильника до уваги не братимуться. Усі нарахування здійснюватимуться за граничними об'ємами споживання природного газу населенням, які визначені у додатку 19 до Кодексу газорозподільних систем.

Чи можна відмовити у наданні відпустки без збереження заробітної плати працівнику, який виїхав з місця проживання у зв'язку із бойовими діями?

Олександр

— Ні, роботодавець не може відмовити працівнику, який виїхав за межі України або набув статусу внутрішньо переміщеної особи, у наданні відпустки без збереження заробітної плати, але її тривалість не може перевищувати 90 календарних днів.

Розкажіть про виплати допомоги по тимчасовій непрацездатності донорам.

Костянтин Вікторович

— Відповідно до частини 4 статті 20 Закону України «Про безпеку та якість донорської крові та компонентів крові» від 30.09.2020 № 931-IX, Закону України «Про загальнообов'язкове державне соціальне страхування» від 23.09.1999 № 1105-XIV донору виплачують допомогу з тимчасової непрацездатності у розмірі 100% його середньої зарплати незалежно від стажу роботи, якщо він безоплатно здійснив:

- донорство крові в сумарній кількості, що дорівнює двом разовим максимально допустимим дозам (РМДД);
- або плазми крові в сумарній кількості, що дорівнює чотирьом РМДД, заготовленим методом аферезу;
- або тромбоцитів у двох разових донорських дозах методом аферезу.

Додаткові роз'яснення надані у листі ФСС «Щодо надання допомоги за загальнообов'язковим державним соціальним страхуванням у зв'язку з тимчасовою втратою працездатності» від 13.03.2020 р. № 03/К-174з-254.



Щасливий день переїзду у квартиру в будинку, зведеному Кременчуцьким колісним заводом. 2 січня 1987 рік

ФОТО З АРХІВУ СІМ'І

## ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!



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

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

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

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

## НАШІ ТАЛАНОВИТІ ЧИТАЧІ

## ВАЛЕРІЙ ЧОРНОІВАН — ПОЕТ-АМАТОР ІЗ САДКІВ

«ДДС» розпочинає рубрику «Наші талановиті читачі», у якій публікуватиме вірші та оповідання, авторами яких є читачі «ДДС». Надсилайте нам ваші твори і вони обов'язково з'являться на сторінках газети

Знайомтеся - Валерій Дмитрович Черноіван, мешканець села Садки, талановитий поет-аматор. Багато років наш земляк працював водієм, і завжди складав вірші. Свої перші твори написав в армії, і після цього завжди римував слова. Так народжувалися вірші, поеми та оповідання. Він писав про кохання, про красу жінок, а зараз захопився патріотичною темою. Його вірш «Ще не вмерла Україна» публікуємо в нашій новій рубриці.



Налетіла чорна хмара, як саранча в жито.  
І подумали кацапи: «В три дні буде бито».  
Не так сталося, як гадалась ваша думка клята.  
Україна не злякалась - бореться завзято.  
І сказав нам наш Зеленський: «Браття, будем жити,  
Я поїду за кордон помочі просити».  
І Зеленський за кордоном веде тари-бари,  
І вже везе на підмогу танки й байрактари.  
І кацапи покотились, поле трупом вкрито,  
Вже не сотні, тисячами тут кацапів бито.  
Ще не вмерла України ні слава, ні воля,  
А кацапи поздыхали, така їхня доля.  
Друга армія у світі на буде остання,  
Якщо ще раз Україні на дорозі стане.