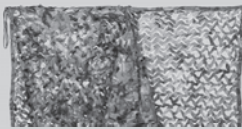


«Берегині» кличуть усіх охочих допомогти плести маскувальні сітки



с. 2

Пряма лінія з пенсійних питань для внутрішньо переміщених осіб



с. 4

Томати почервоніють за декілька днів

Поради городників



с. 13

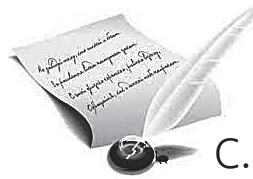
Літній раціон

Що їсти та пити у спеку, щоб почуватися краще

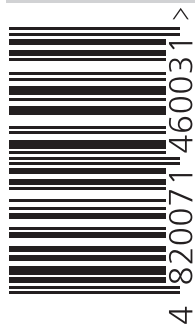


с. 14

Вірші від наших талановитих читачів



с. 16



# Для ДОМУ і сім'ї

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

Ціна 10 грн.

№29 (1108), 20 липня 2023 року



Читайте нас у соцмережах

## ЗАБРУДНЕННЯ ПСЕЛА ТА МЕРТВА РИБА

### Наслідки надзвичайної ситуації на Кременчуччині

Другий тиждень триває екологічна небезпека, викликана надзвичайною ситуацією із забрудненням води на річці Псел. Держпродспоживслужба та рибний патруль проводять роботи з очищення річки від риби, яка загинула, і тих хімічних складових і речовин, які в неї потрапили. Опрацьовано 35,5 км річки Псел

З 13 по 16 липня між населеними пунктами Запсілля та Омельник із водоймища дістали майже 380 кг мертвої риби. Найбільше постраждали щуки та окуні, хоча виловлювали й судаків, коропів та сомів. Мертву рибу пакували у пакети й перевозили для утилізації на підприємство у Сумській області. Фахівці постійно здійснюють відбір води для проведення лабораторних досліджень.

Для того, щоб не допустити повторення такої надзвичайної події, створена комісія, яка обстежить всі підприємства, що провадять діяльність, пов'язану з відходами тваринного походження, а також землеробством. На основі висновків обстеження нададуть рекомендації з усунення недоліків, аби надалі забезпечити всіх нас від подібних ситуацій.



## БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

**OSB-10, ПРОФНАСТИЛ КОЛЬОРОВИЙ,**

ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЬОВИЙ ПЛОСКИЙ, ОЦІНК. 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.



САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПОПРИ ВІЙНУ ГАЗЕТА ЖИВЕ!

Дякуємо друзям:

World Association of News Publishers

AGORA

Norske Skog

Асоціація «Незалежні регіональні видавці України»

Українська Студентська Ліга

KINSELLAR

Разом до перемоги!

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

КУПЛЮ АНТИКВАРІАТ ТЕЛЕФОНУЙТЕ!

Об'єктиви, фотоапарати плівкові, оптика СРСР, Німеччина. Годинник СРСР наручний, кишеньковий. Ордени, медалі, знаки СРСР (до колекції). Ляльки СРСР, іграшки, солдатки, моделі автомобілів. Статуетки порцелянові СРСР, парфуми, монети. Різний антикваріат під час спілкування.

т. 097-756-37-91 (Вайбер, Телеграм)

Передзвонимо!

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 №08/109-М від 11.09.2017р. Протокол діє на постійній основі.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПРЕД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн

ФАСАД салон вікон та дверей



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

ЗАМІР БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

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



## ОПЕРАЦІЯ «ІДЕНТИФІКАЦІЯ»

## ПРОХОДЖЕННЯ ОBOB'ЯЗКОВОЇ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ДЛЯ ПЕНСІОНЕРІВ ВІДТЕРМІНУЮТЬ

У зв'язку із завершенням карантину Ощадбанк мав відновити фізичну ідентифікацію отримувачів пенсій та соціальних допомог з-поміж внутрішньо переміщених осіб. Як і до карантину, таку ідентифікацію потрібно було б проходити щомісяця. В іншому разі банк блокував би картки

Внутрішньо переміщені особи вже почали отримувати смс-повідомлення від банку про те, що до 1 вересня потрібно звернутися до найближчого відділення та пройти ідентифікацію.

Втім, у зв'язку з воєнним станом в країні ідентифікацію хочуть відтермінувати. Як повідомили в Мінреінтеграції, таке рішення ухвалили на засіданні Координаційного штабу з питань ВПО.

Відповідно до нього:

- для отримувачів пенсій з-поміж ВПО термін для фізичної ідентифікації у відді-



леннях банку продовжать до кінця січня 2024 року;

- для отримувачів державної допомоги на проживання ідентифікацію не застосовуватимуть взагалі, оскільки з 1 серпня термін виплат обмежать до шести місяців.

Міністерство соціальної політики вже напрацьовує проєкт відповідних нормативних змін для їхнього затвердження. А Ощадбанк припинить надсилати повідомлення про необхідність пройти фізичну ідентифікацію до 1 вересня.

## РОЗ'ЯСНЕННЯ

## ЩО РОБИТИ КРЕМЕНЧУЖАНАМ, НА ЯКИХ «ПОЛТАВАТЕПЛОЕНЕРГО» ПОДАЛО ДО СУДУ ЗА БОРГИ

У Кременчуцькій міській раді розповіли, що робити споживачам, на яких «Полтаватеплоенерго» подало до суду щодо стягнення заборгованості за постачання теплової енергії за опалювальний період 2022-2023

За словами місцевих чиновників, таким кременчужанам своєю чергою потрібно особисто подати позовну заяву до суду про зобов'язання «Полтаватеплоенерго» перерахувати вартість наданих послуг з постачання тепла за опалювальний період 2022-2023 і до дня ухвалення відповідного рішення суду до рівня цін за послуги, що застосовувались станом на 24 лютого 2022 року.

До заяви слід додати: копії рішень міської ради; копії листів Департаменту економіки систем життєзабезпечення Міністерства розвитку громад та територій України; копії паспорта та ідентифікаційного коду; копію правовста-



новлюючого документа на квартиру; копію платіжки за комунальні послуги за лютий 2022 року; копії платіжок за комунальні послуги за листопад-грудень 2022 року; копію платіжки за комунальні послуги за травень/червень 2023; копії позовної заяви з додатками для усіх сторін у 3-х примірниках.

Після подачі позову потрібно подати клопотання у справі, де «Полтаватеплоенерго» звернулось до суду про стягнення заборгованості.

Володимир ДМИТРЕНКО

## «БЕРЕГІНИ» РАЗОМ ІЗ ПРАЦІВНИКАМИ «ШКОДИ» ПЛЕЛИ СІТКИ

З початку повномасштабного вторгнення в кременчуцькій школі № 7 звичайні кременчужани згуртувалися та почали допомагати нашим захисникам: плести маскувальні сітки і кікімори, шити матраци, подушки

Вони називають себе «Берегині Крюкова» і роблять багато для фронту і для нашої Перемоги. Скільки вже зроблено, важко порахувати, але берегині не зупиняються і продовжують працювати. Робочих рук постійно бракує, тому сюди запрошують усіх, хто бажає допомогти наблизити Перемогу

У суботу, 15 липня, «Берегині Крюкова» допомагали працівники автосалону «Шкода». Загалом близько 40 робітників під керівництвом директора Павла Глухова долучилися до доброї справи.

– Зараз іде війна, і я вважаю, що кожні руки мають працювати. Ми багато допомагаємо нашим захисникам, а тепер ще й долучилися до плетіння сіток. Наша колега Світлана Кондрашова неодноразово розповідала про свою волонтерську діяльність, про те, що постійно бракує робочих рук для плетіння сіток, і ми вирішили долучитися усім колективом до цієї дуже потрібної справи. Ми взяли один робочий день і присвятили його плетінню маскувальних сіток, – розповів директор автосалону.

У залі кипіла робота. Ті, хто працює тут давно, навчали новачків мистецтву плетіння.

– Спочатку виходило не дуже, але з кожною годиною ставало краще, – розповіла Ліа Хаділашвілі. – Я та інші колеги з великим задоволенням допомагаємо і вважаємо, що кожен має вносити свій внесок у наближення Перемоги.



## СПІЛКА ЖУРНАЛІСТІВ ГОТУЄ ДО ВИПУСКУ НОВІ КНИГИ

Минулого тижня у читальній залі філії № 2 кременчуцької бібліотеки відбулася зустріч творчої спілки журналістів Кременчужчини Національної спілки журналістів України. Там обговорювали видання трьох нових книг

По-перше, обговорили збірку «Крізь морок війни. Кременчук. Рік другий», до якої увійдуть твори не лише спілчан, але й тих, кому є що розповісти про події, які відбувалися після початку повномасштабного вторгнення.

– До книги будуть писати і волонтери, і спілчани, і прості люди, які небаїду до того, в якому стані зараз знаходиться наша країна, – підкреслила Тетяна Булат, заступниця очільника творчої спілки.

Другу книгу, над якою працювали члени спілки, Тетяна Булат назвала шедевром, справжнім скарбом і віднесла до золотого фонду.

– Книга так і називається «Золота еліта журналістів України». Ця книга розповідає про журналістів, про кожен особистість, яка несе в світ культуру, слово, творчість, – підкреслила жінка.

Ще одна тема для обговорення – видання історично-пригодницького роману письменника, журна-



Дехто з учасників заходу прийшов з дітьми. Для них тут обладнали куточок для ігор, тож доки батьки працювали, малечі зайнятися було чим!

– Я часто приходжу з донечкою, – розповідає Марина Зайцева. – Доки садочок не працює, донька тут спілкується зі своїми однолітками. Вони грають, малюють, дивляться мультики і розуміють, яку велику справу ми тут робимо. Донька навіть сама спробувала плести сітки і у неї виходило.

Щоб пришвидшити процес і не витратити кошти на різання матеріалу, волонтери винайшли станок, на якому ріжуть стрічки для сіток. Його зробили Олександр Кондрашов і Кирило Царенко. Саме вони роблять заготовки для плетіння.

Велику допомогу волонтерам надає Юрій Химчук – він забезпечує «берегинь» дерев'яними планками для рамок, на які чіпляють сітку, у яку потім влітають маскувальні стрічки.

– Ми працюємо з лютого минулого року, нам багато хто допомагає, але ми постійно відчуваємо дефіцит робочих рук. Тому дуже зраділи, коли директор автосалону Павло Миколайович виступив з ініціативою попрацювати разом з нами цілий день! Сподіваюся, що сьогоднішній день стане початком великого проєкту, в рамках якого працівники великих підприємств нашого міста будуть працювати разом із нами на Перемогу! – каже Світлана Кондрашова.

Долучитися до «берегинь» може кожен охочий з понеділка до неділі, з дев'ятої ранку.

Мирослава УКРАЇНСЬКА



ліста Володимира Шевченка «Пливе човен, горя повен», презентація якого запланована на День міста Кременчука.

Останнім питанням засідання стало прийняття до лав спілки нових членів.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

## СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

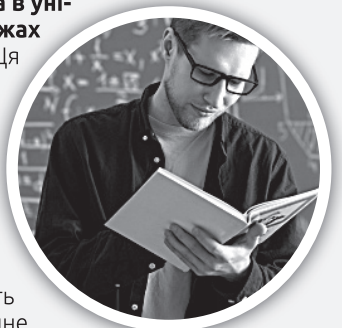
...у червні витрати на соціальні виплати скоротилися на 3 млрд грн. Сталими пунктами витрат залишилися лише пенсії (22,7 млрд грн) та кошти на соціальний захист дітей та сім'ї (2,1 млрд грн). На соцзахист осіб, які потрапили в складні життєві обставини, на виплати малозабезпеченим сім'ям, пільги та субсидії, виплати на осіб з інвалідністю у червні витратили менше.



...Верховна Рада України проголосувала за урядовий законопроект про легалізацію медичного канібісу. Народний депутат України Ярослав Железняк зазначає, що за проєкт Закону про регулювання обігу рослин роду конопль (Cannabis) в медичних, промислових цілях, науковій та науково-технічній діяльності для створення умов щодо розширення доступу пацієнтів до необхідного лікування онкологічних захворювань та посттравматичних стресових розладів, отриманих внаслідок війни проголосувало 268 народних депутатів.



...з 1 вересня освіта в університетах і коледжах може бути очною. Ця рекомендація МОН не стосується навчальних закладів, що знаходяться в зонах бойових дій. Решта закладів самі визначатимуть: переходити до аудиторії чи ні. Пояснюють це тим, що дистанційне викладання спочатку через ковід, а тепер внаслідок війни призвело до «безперечного зниження якості освіти».





## У СЕЛИЩІ ОМЕЛЬНИК ТЕПЕР Є СВОЯ ПОЖЕЖНА ОХОРОНА

**Відтепер боротися з пожежами на території Омельницької громади стане набагато зручніше**

Влітку завжди актуально стає пожежна небезпека. Тому дуже важливо встигнути надати допомогу. Але мешканці багатьох віддалених сіл на своєму досвіді знають, що таке чекати рятувальників із Кременчука. За півгодини, які вони проводять в дорозі, домівка встигає повністю згоріти.

Вирішити цю проблему можна відкриттям місцевих пунктів пожежної охорони. Один такий відкрився минулого тижня в селі Омельник

На урочистому відкритті були присутні голова Омельницької сільської територіальної громади Андрій Пирог, заступник голови Кременчуцької РВА Артем Даценко, начальник Кременчуцького районного управління ГУ ДСНС України у Полтавській області, підполковник служби цивільного захисту Олексій Стеценко.

– Сьогодні ми відкриваємо місцеву пожежну охорону. У наших рятувальників уже є транспортний засіб, який силами сільради і добровольців був відремонтований. Також були виділені кошти на придбання ранця для засобів гасіння, помпи, генератора, всього того, що необхідно в роботі. Це лише початок. У подальшому буде налагоджена робота з місцевими добровольцями, щоб надавати якісну послугу задля безпеки нашої громади, – розповів голова Омельницької сільської територіальної громади Андрій Пирог.

Начальник Кременчуцького районного управління ГУ ДСНС України у Полтавській області, підполковник служби цивільного захисту Олексій Стеценко зазначив, що в Омельницькій громаді питання пожежної безпеки вирішуються на відповідному рівні, як на об'єктах комунальної власності, так і в населених пунктах.



– Відкриття пожежної охорони – це справжня подія, дуже корисна для громади. Хочу наголосити щодо необхідного виконання правил безпеки праці при тих чи інших надзвичайних подіях, – сказав він та вручив ключі від приміщення керівнику охорони.

За словами заступника голови Кременчуцької РВА Артема Даценка, в районі це дев'ять пожежна охорона та п'ять добровольче формування.

– Голова громади своїм позитивним прикладом показує іншим громадам, що необхідно організувати такі добровольчі формування, тому що кожна мить під час пожежі є вирішальною. Тому приєднуюсь до привітань і бажаю вогнеборцям сухих рукавів, поменше викликів і залізних нервів, – сказав Даценко.

Також він підкреслив, що місцева пожежна охорона разом із добровольцями одразу розпочне надавати допомогу: розгорне рукави, подасть воду, тобто локалізує надзвичайну ситуацію до приїзду бригади пожежників.

Керівник місцевої пожежної групи Володимир Коваль зазначив, що дуже вдячний громаді за організацію охорони. П'ять чоловік, місцевих мешканців – основний склад команди та добровольці, готові будь-якої миті прийти на допомогу і локалізувати пожежу.

Дуже раді відкриттю пожежної охорони і місцеві мешканці Василь Борщенко та Микола Пирог, вони впевнені, що місцеві рятувальники зроблять усе, щоб пожеж на території громади було менше.

У планах – відкриття таких формувань ще в двох населених пунктах Кременчуччини.

Мирслава УКРАЇНСЬКА

### ДОВІДКОВА «ДДС»

## НОВІ НАЗВИ ВУЛИЦЬ КРЕМЕНЧУКА

(Продовження, початок у «ДДС» №№ 22–28)

Нова назва	Стара назва
пров. Василя Докучаєва	пров. Докучаєва
тупик Василя Каразіна	тупик 4-й Чкалова
вул. Василя Симоненка	вул. Олеко Дундича
вул. Василя Сліпака	вул. Трьох Космонавтів
вул. Василя Стуса	вул. Дзержинського
пров. Василя Стуса	пров. Дзержинського
пров. Василя Стефаніка	пров. Корнійчука
вул. Василя Сухомлинського	вул. Пальміро Тольяті
вул. Василя Устимовича	вул. Устимовича
вул. Велика набережна	вул. 50-річчя РСР
пров. Винахідників Бихових	пров. Фурманова
вул. Винахідниці Ющенко	вул. Генерала Іринєєва
вул. Віктора Баранова	вул. Лермонтова
пров. Віктора Федорченка	пров. Чернишевського
вул. Вільної України	вул. Радянської України
пріезд Віри Роїк	пріезд Шишкіна
вул. Віри Холодної	вул. Маршала Рокосовського
вул. Віталія Базилевського	вул. Ростовська
пров. Віталія Дончика	пров. Юрія Таптунова

## У КОЖНІЙ ОБЛАСТІ СТВОРЯТЬ СТРУКТУРНІ ПІДРОЗДІЛИ З ПИТАНЬ ВЕТЕРАНСЬКОЇ ПОЛІТИКИ

**Таке рішення ухвалив Кабмін**

Такі підрозділи в обласних, Київській міській, районних, районних у місті Києві державних адміністраціях з'являться вже з 1 жовтня цього року. Таким чином державна ветеранська політика ефективно реалізовуватиметься на місцях: це і соціальний захист ветеранів, загиблих захисників та захисниць, а також членів їхніх родин, так і їхня інтеграція під час переходу від військової служби до цивільного життя.

«Після здобуття Україною військової перемоги з фронту додому повернеться величезна кількість наших воїнів. І держава і суспільство мають бути готовими гідно зустріти захисників і захисниць, наших героїв. Надати всі належні гарантії та дієві інструменти для розвитку і безпроблемної реінтеграції до мирного життя у своїх громадах», – прокоментувала створення структурних підрозділів з питань ветеранської політики очільниця Мінветеранів Юлія Лапутіна.

## ТЕРИТОРІЮ ОМЕЛЬНИЦЬКОЇ СІЛЬРАДИ МОЖУТЬ ОГОЛОСИТИ ЗОНОЮ НАДЗВИЧАЙНОЇ ЕКОЛОГІЧНОЇ СИТУАЦІЇ

**Постійна комісія з питань екології та раціонального природокористування (екологічна комісія Полтавської облради) рекомендувала оголосити територію Омельницької сільради зоною надзвичайної екологічної ситуації у зв'язку із забрудненням Псла**

Нагадаємо, 9 липня до річки Псел вище Омельника та Запсілля після зливи потрапили стоки невідомого походження, внаслідок чого встановили заборону на купання у річці та вилов риби. Місцеві мешканці підозрюють, що у всьому вина свиноферма, що у Демидівці.

Забруднена вода дійшла до Потоків та Щербаків на Кременчуччині, риба задихається.

На засіданні постійної комісії ОВА з питань охорони довкілля, раціонального використання природних ресурсів розглянули питання масової загибелі риби в річці Псел внаслідок надзвичайної ситуації. Про це розповів заступник начальника Кременчуцької районної військової адміністрації Артем Даценко.

Він нагадав, що члени комісії разом із Департаментом екології виїх-



джали на місце надзвичайної події. Тоді було констатовано, що у річці залишається багато мертвої риби, а пляма нечистот рухається до Дніпра.

– Наразі триває розслідування факту забруднення річки з метою притягнення до відповідальності винних осіб. Сподіваємося на якісну та

оперативну роботу правоохоронних органів, – зазначив Артем Даценко.

За його словами, аналізи річкової води, зроблені екологами Держпродспоживслужби, показали значне перевищення аміаку у воді. А повторні аналізи, зроблені за три дні після надзвичайної події, показали перевищення вмісту марганцю.

На засіданні комісії в Полтавській ОВА обговорили кроки з визначення збитків, завданих природі, збору риби та її подальшої утилізації.

За словами Артема Даценка, вже сформовані бригади з волонтерів та представників рибного патруля для збору загиблої риби та іншої річної живності.

### СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

**...до кінця наступного року в Україні запрацює єдиний номер екстрених служб.**

Впровадження єдиного номера служби екстреної допомоги 112 по всій території України триває. Наразі він запрацював у Києві. В інших регіонах його запускатимуть поступово до кінця 2024 року. Інші номери екстрених служб (101, 102, 103 і 104) продовжуватимуть працювати. Головною перевагою єдиного номера є можливість одночасно викликати кілька служб.



**...у дев'ятох населених пунктах Полтавщини запрацюють кабінети психологічної допомоги.**

Громадяни, які потребують психологічної допомоги, отримають всебічну підтримку, зокрема консультації з психологом, за потреби – з психіатром, довготривалий супровід, роботу онлайн та наживо, роботу мобільних психологічних команд, які вже працюють у різних населених пунктах. Допомога надається безоплатно.



**...в Україні змінилися правила перевірки водіїв на стан алкогольного сп'яніння.**

Тепер не потрібно два свідки для проведення перевірки на кількість алкоголю в крові. Натомість достатнім доказом стане відеозапис із нагрудної камери поліцейського. Такі зміни запровадили у зв'язку з тим, що не завжди є можливість знайти двох свідків. Особливо, якщо перевірку проводять на ділянці дороги з інтенсивним рухом або в нічний час.





# ПРЯМА ЛІНІЯ З ПЕНСІЙНИХ ПИТАНЬ ДЛЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

**У Головному управлінні Пенсійного фонду України в м. Києві відбулася пряма лінія з пенсійних питань для внутрішньо переміщених осіб (ВПО)**

На запитання додзвонювачів відповіла заступниця начальника управління пенсійного забезпечення, надання страхових виплат, соціальних послуг, житлових субсидій та пільг – начальниця відділу методології та організації роботи із застосування пенсійного законодавства Головного управління Пенсійного фонду України в м. Києві Людмила Гребеннікова

**– Куди я можу звернутися, щоб з'ясувати питання щодо перерахунку моєї пенсії?**

– Ви можете особисто або письмово звернутися до сервісного центру Пенсійного фонду у своєму районі. До листа необхідно додати копії паспорта та ідентифікаційного коду. Також ви можете скористатися послугою веб-порталу Пенсійного фонду України

**– Моєму чоловікові 21 січня виповнилося 60 років. 27 січня ми подали пакет документів на призначення пенсії, після чого йому нараховали пенсію в розмірі 2060 грн. Але в нас виникли затримки з перевіркою довідок про зарплату до 2000 року. Ми всі довідки надали в першому ж пакеті документів, але жодна не була направлена на перевірку й не врахувалася при призначенні пенсії. Ми добилися, щоб їх врахували й пенсію перерахували, сума зросла до 3137 грн. Але перерахунок зробили з 1 травня, а не з 22 січня, після настання права на пенсію. При цьому розбіжностей у відомостях про зарплату після перевірки не виявили. Також йому не врахували до стажу роки навчання, хоча диплом про освіту ми подавали. Як нам добути, щоб перерахунок зробили з 22 січня й повернули кошти?**

– Дійсно, у вас є право на вибір розрахунку заробітку: можна взяти будь-які 60 місяців до 01.07.2000 та з 01.07.2000, а можна взяти лише з липня 2000 року. Ви використали перший варіант. Але довідки про зарплату справді підлягають перевірці. Якщо за результатами перевірки буде підтверджено правильність сум, зазначених у довідці, то вашому чоловікові мають перерахувати пенсію з моменту настання права на неї, тобто з 22 січня.

Водночас під час війни Пенсійному фонду важче перевіряти документи: може бути відсутня посадова особа або самі документи. Тому рекомендуємо вам звернутися до обласного Пенсійного фонду для роз'яснення ситуації.

**– 9 вересня минулого року мені виповнилося 60 років. 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?**

– 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.

**– Я на пенсії, але ще працюю. Якщо я звільнюся після року роботи, мені щось виплатять?**

– Для того, щоб вам у майбутньому зробили перерахунок пенсії як пенсіонеру, який працює, необхідно відпрацювати два роки після призначення пенсії або щоби після призначення (перерахунку) пенсії минуло не менше ніж два роки (якщо відпрацьовано менше ніж два роки).

**– Я переселенець. Не отримую виплати й пенсію. Як мені з'ясувати, у чому річ?**

– Для того, щоб отримувати виплати, на які мають право внутрішньо переміщені особи, та пенсію, вам потрібно стати на облік як внутрішньо переміщена особа в органах соціального захисту за місцем нинішнього проживання та отримати відповідну довідку. А вже потім звертатися до органів Пенсійного фонду за призначенням (поновлення виплати) пенсії.

**– Моєму брату 60 років. Він працював у Ризі, Латвія. Нам потрібно звітти отримати довідку про його стаж. Як їх подавати до Пенсійного фонду: в електронному чи паперовому вигляді? Але нам сказали, що заяву на їх отримання потрібно писати російською.**

– Наразі законодавство не змінилося й ми працюємо з країнами Балтії, використовуючи російську мову. Стаж до 01.01.1991 на території Латвії буде врахований при призначенні пенсії в Україні, якщо в Латвії не призначена пенсія з урахуванням цього стажу.

**– Як наразі з питаннями виплати заборгованості пенсії переселенцям? У мене є заборгованість із виплати за 2018 рік за п'ять місяців, і до цього часу мені її не виплатили. І чоловікові теж.**

– Ці кошти виплачуються поступово, тому додатково звертатися з цього питання до органів Пенсійного фонду не потрібно. Виплачується ця заборгованість після надходження коштів із державного бюджету.

**– Мені пенсія не виплачувалася за грудень 2018 року та за січень 2019 року. З лютого 2019-го після звернення виплату поновили, але борг за два місяці, незважа-**



**ючи на рішення суду, дотепер не виплачено. Коли наша держава в особі Пенсійного фонду виконає рішення суду та виплатить мені борг у сумі 9360 грн? Що мені порадище зробити, щоб отримати кошти?**

– Відповідно до постанови Кабінету міністрів України від 10.11.2021 № 1165 пенсійні виплати за минулий період, у тому числі нараховані на виконання рішень суду, що набули законної сили, проводяться отримувачам за окремою програмою, передбаченою в бюджеті Пенсійного фонду України на відповідну мету, коштом державного бюджету України на відповідний рік.

**– Стаття 46 Закону «Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування» передбачає, що нараховані суми пенсії, на виплату яких пенсіонер мав право, але не отримав своєчасно, виплачуються за минулий час, але не більше ніж за три роки до дня звернення за отриманням пенсії. Ця норма довгий час не розповсюджувалася на переселенців, їм виплата пенсії поновлювалася з поточної дати. А кошти за минулі періоди були заморожені. Чи продовжує діяти таке обмеження, чи є ще заборгованості по таких справах?**

– Відповідно до постанови Кабінету міністрів України від 08.06.2016 № 365 (чинна наразі) орган, що здійснює соціальні виплати, призначає (відновлює) таку соціальну виплату з місяця, в якому надійшла заява внутрішньо переміщеної особи. Суми соціальних виплат, які не виплачені за минулий період, обліковуються в органі, що здійснює соціальні виплати, та виплачуються на умовах окремого порядку, визначеного Кабінетом міністрів України.

Відповідно до постанови Кабінету міністрів України від 10.11.2021 № 1165 пенсійні виплати за минулий період, у тому числі нараховані на виконання рішень суду, що набрали законної сили, проводяться отримувачам за окремою програмою, передбаченою в бюджеті Пенсійного фонду України на відповідну мету, коштом державного бюджету України на відповідний рік.

**– Чи почали роботи звичайні пенсійні посвідчення для ВПО? Була ухвалена відповідна постанова КМУ № 325 від 7 квітня 2023 року, однак переселенці скаржилися, що на практиці процедура затягується.**

– Так, внутрішньо переміщеним особам органами Пенсійного фонду України на виконання рішення уряду наразі готуються звичайні пенсійні посвідчення.

**– Раніше ВПО отримували пенсію лише через Ощадбанк. Чи продовжує діяти така норма?**

– Так, така норма продовжує діяти й зараз. При цьому виплата пенсій особам з інвалідністю I групи та іншим особам, які, за висновком лікарсько-консультативної комісії, не здатні до самообслуговування й потребують постійної сторонньої допомоги, за їхньою письмовою заявою можуть здійснюватися акціонерним товариством «Укрпошта».

Головне управління  
ПЕНСІЙНОГО ФОНДУ  
УКРАЇНИ  
в місті Києві

www.pfu.gov.ua/kv/

**– Як відбувається верифікація переселенців у Пенсійному фонді? Чи потрібно її проходити під час воєнного стану? Що відбувається, якщо верифікацію не пройдено?**

– Особливої верифікації для внутрішньо переміщених осіб немає. Існує загальний порядок подання документів для призначення пенсії та обов'язок пенсіонерів повідомляти органи Пенсійного фонду про зміни особистих даних (зміна паспортних даних, у тому числі місця проживання). У разі виявлення невідповідності в персональних даних пенсіонер запрошується для надання відповідних документів.

**– Я ВПО з Херсонської області, з міста Скадовська. Перебуваю зараз у Києві. Отримую пенсію з інвалідності, я інвалід III групи. У червні мені виповнюється 60 років. Коли та куди я маю подавати заяву для призначення пенсії? Але моя трудова книжка залишилась у Скадовську і я не можу її забрати.**

– Немає значення, де ви знаходитесь, ви можете подати документи до будь-якого органу Пенсійного фонду, де ви проживаєте. Щоб перевірити право виходу на пенсію за віком, ви можете звернутися до найближчого відділу обслуговування громадян у місті Києві. У вашому випадку у вас є можливість перейти з одного виду пенсії на інший. Але ви маєте враховувати, що значення має не лише пенсійний вік, а й наявність достатньої кількості страхового стажу. У 2023 році для виходу на пенсію необхідно мати 30 років стажу.

Щодо трудової книжки, то основним документом при призначенні пенсії є саме вона. Але якщо у вашій попередній пенсійній справі, коли вам призначали пенсію з інвалідності, буде достатньо страхового стажу, то відсутність трудової не стане перешкодою для призначення пенсії за віком. Але все одно вам краще звернутися до органів ПФУ, щоб фахівці переглянули вашу справу й змогли пояснити вашу ситуацію детальніше.

**– Моє підприємство зараз у простій. Чи буде працівникам зараховуватися страховий стаж?**

– Якщо виплачується офіційно мінімальна заробітна плата (6700 грн), то до стажу зараховується повний місяць. Оскільки для зарахування одного місяця страхового стажу необхідно, щоб був сплачений мінімальний внесок, який обчислюється від мінімальної заробітної плати.

**– Якщо втрачено пенсійне посвідчення, що потрібно, щоб отримати нове?**

– Вам необхідно звернутися до органів Пенсійного фонду у відділ обслуговування громадян та подати заяву для виготовлення нового посвідчення. Із собою необхідно мати паспорт, ідентифікаційний код та фото. Оголошення про втрату пенсійного посвідчення в газету подавати не потрібно.

**Тамара ТИСЯЧНА та Сергій ЧЕРНЯВСЬКИЙ**

Пряма лінія проведена за підтримки Інституту розвитку регіональної преси (ІРРП)



## ТОМАТИ ПОЧЕРВОНІЮТЬ ЗА КІЛЬКА ДНІВ

Поради від досвідчених городників

**Помідори вирощують практично всі українці, але ці рослини вимагають якісного догляду, інакше врожаю ви будете чекати дуже довго. Редакція розповість, як прискорити дозрівання томатів у відкритому ґрунті з гарантованим результатом**



Також ви можете вдатися до «дідівських» методів - наприклад, зробити надріз по стовбуру рослини. Вам потрібно гострим ножом прорізати стебло на відстані 15 см від землі. Всередину вставити зубочистку або мідний дрот. Така хитрість вбереже томати від фітофтори і прискорить дозрівання плодів.

Шкірка банана - ще один нестандартний спосіб активувати почервоніння томатів. Вам потрібно покласти шкірку в пакет, потім цей пакет надіти на помідорову кисть і зав'язати так, щоб не надходило повітря. Через 3 дні зняти, а ще через 3 дні здивуватися, як плоди почали червоніти і набухати.

### Препарати для прискорення дозрівання томатів

Досвідчені дачники рекомендують обприскувати розчинами і настоями помідори, щоб прискорити їхнє дозрівання. Покладіть 6-7 кущів дорослої кропиви у десятилітрове відро з водою, настоюйте 2-3 дні, а потім обприскуйте рослини.

Непогано себе зарекомендували і спиртові ін'єкції для зелених або бланжевих помідорів. Вам потрібно дочекатися, коли плід досягне своїх нормальних розмірів, а потім за допомогою шприца ввести 0,5 мл горілки в те місце, де з'єднуються плодоніжка і томат. Через кілька днів почнеться активне дозрівання.

Кристина КАЩАВЦЕВА

### Навіщо потрібен стимулятор дозрівання томатів

Як відомо, помідори - культура «довгограюча», адже в природному ритмі від посіву до збору врожаю має пройти 5-7 місяців. Це багато - в наших широтах літо хоч і довге і спекотне, але не завжди стабільне. Саме тому багато дачників радяться між собою, що потрібно зробити, щоб помідори швидше дозріли.

Прискорювати цей процес потрібно обов'язково не лише для того, щоб з'їсти або законсервувати томати. Якщо затягнути з цим, то восени рослини можуть стати жертвами фітофтори, грибка і різних шкідників, які активізуються при похолоданні і високій вологості.

### Що зробити, аби помідори швидше дозріли вдома на грядці

Існують кілька простих і зрозумілих способів, як прискорити дозрівання томатів у відкритому ґрунті:

- збільшити кількість світла (сформувати в одне стебло, повернути ближче до сонця);
- збирати помідори бурого кольору і залишати їх в картонних ящиках для дозрівання;
- видаляти мінімум 1/3 квітконосів, особливо - вгорі пагонів;
- контролювати полив, щоб томати замість зростання (від вологи) віддавали сили формуванню плодів.

## ЧОМУ НЕ МОЖНА ДАРУВАТИ КВІТИ У ГОРЩИКАХ

**Коли даруєте саджанці чи квіти у горщиках, не забудьте взяти за них хоча б копійку. Це як із годинником та ножами — без грошей не дарують**



Анастасія ДЖАБЕР

Чому так? Послухайте, що розповідає наша читачка Тетяна, яка любить садити квіти на дачі: «Я помітила дивну річ: якщо я беру пагін квітки у когось, то у господині всі рослини починають в'янути. А в мене вони ростуть і цвітуть!»

У коментарях до її історії багато хто погоджується з нею. У когось загинула яблуня після того, як сусідка взяла саджанець, комусь не вдається розвести флокси, хоч і діляться з ним усі дачники. У чому таємниця?

Прикмета каже: коли ви даруєте «дитинку» своєї рослини, то материнська квітка ображається і гине. Щоб цього не сталося, потрібно попросити за саджанець хоча б монетку. Такий звичай існував у наших предків: коли не було де купити розсаду, то вони відламували пагінець потай і закопували монетку поруч із материнською рослиною. Агрономи не можуть пояснити такого явища. Вони гадають, що даровану рослину садять необачно або на невдалому місці.

Що стосується квітів у горщиках, то зараз стало модно дарувати їх замість букетів. Зрозуміло: зрізані квіти швидко в'януть і нагадують про смерть. Але прикмети кажуть, що рослини у горщиках теж можуть мати негативне значення. Це як побажання людині швидше вросли в землю. А сиротна земля — це символ цвинтаря. Але не хвилюйтеся: є способи зняти негатив. Можна взяти за квітку монетку або обприскувати

її водою. Вода має силу очищення і відганяє злі сили. А ще краще не дарувати сухі чи штучні квіти. Вони не приносять жодної радості та щастя.

### СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

#### ОКРОШКА НА КЕФІРІ

Окрошка - це холодний суп, який готується переважно у теплий час і подається лише в охолодженому вигляді

##### Складові:

- картопля - 300 г
- яйця - 5 шт.
- ковбаса варена - 250 г
- кефір - 1 літр
- мінеральна вода - 400 мл
- сметана - 150 г
- огірки свіжі - 300 г
- редис - 200 г
- зелена цибуля - пучок
- кріп - пучок
- гірчиця - 1 ст. л.
- лимонна кислота - 0,5 ч. л.
- сіль.

##### Приготування:

Відваріть картоплю. Яйця зваріть круто. Остудіть.

Наріжте невеликими однаковими кубиками картоплю, яйця, ковбасу, редис, огірки.



Дрібно наріжте цибулю та кріп. У каструлю складіть усі нарізані інгредієнти. Посоліть, додайте сметану, лимонну кислоту та гірчицю.

Усе залийте кефіром та мінеральною водою. Перемішайте. Відправте окрошку в холодильник - настоятися на 30 хвилин.

##### Поради

- Заливайте окрошку холодним кефіром і холодною мінеральною водою.
- Кефір, сметану беріть будь-якої жирності.

#### ІДЕАЛЬНІ КВАШЕНІ ОГІРКИ РЕЦЕПТ ВІД АНДРІЯ ВЕЛИЧКА

Зараз саме зірковий час квашених, малосольних, хрумких огірків

##### Складові:

- сіль
- вода
- огірки
- трави
- часник
- гострий перець

##### Приготування:

Рецепт дуже простий - ложка солі на літр води, огірки та трави - обов'язково кріп (огірки беремо молоді, а кріп - старий, із парасольками), ну і часник із гострим перцем.

На дно посудини кріп і часник із чили, на них огірки, залили все солоною водою і залишили на 3 дні за кімнатної температури.



Починаючи з другого дня можна починати куштувати - щоб «зловити» той самий момент, коли огірки вже почали кваситися, але ще малосольні. І от коли у вас ідеальний огірок - можна ховати до холодильника.

До речі, щоб огірки були хрумкими, потримайте їх перед заквашуванням декілька годин у холодній воді.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

Саме таке повідомлення Ви можете отримати у випадку Вашої перемоги в Акції:  
**ЗНАЙДІТЬ 7 НАЗВ ПРОФЕСІЙ ТА ОТРИМАЙТЕ 380 000 ГРИВЕНЬ НА СВОЮ МРІЮ!**



**ЗНАЙШЛИ? НЕГАЙНО ТЕЛЕФОНУЙТЕ ЗА БЕЗКОШТОВНИМ НОМЕРОМ ТА ДІЗНАЙТЕСЯ, ЯК ОТРИМАТИ ПРИЗ!**  
Обов'язково назвіть ПРИЗОВИЙ КОД — 30544 **0 800 30-00-27**

Дзвінки БЕЗКОШТОВНІ з мобільних і стаціонарних телефонів у межах України (щодня з 8:00 до 20:00). Тільки для повнолітніх.

У випадку Вашої перемоги згідно з офіційними правилами Акції. Загальна вартість призів складає 1 857 000 грн. Акція проводиться на всій території України у період з 30.01.2023 по 29.12.2023 року включно. В Акції мають право брати участь виключно повнолітні громадяни України, які зробили та оплатили замовлення товарів із Пролозійці Організатора. Повна версія офіційних правил на сайті: <https://imageclub.com.ua>



# ЛІТНІЙ РАЦІОН: ЩО ЇСТИ ТА ПИТИ У СПЕКУ, ЩОБ ПОЧУВАТИСЯ КРАЩЕ

**Як допомогти організму витримати спеку, розповів Олег Швець, президент Асоціації дієтологів України, консультант із громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України**

Багато людей може бути вразливими до високих температур. Серед них — люди літнього віку (особливо старші за 75 років), маленькі діти, особи з певними хронічними захворюваннями (ожиріння, діабет, серцево-судинні, ниркові хвороби тощо), а також ті, хто тривалий час перебуває або фізично працює просто неба.

## Що і як пити у спеку

Щоб допомогти собі подолати спеку, важливо вживати достатню кількість рідини. При цьому слід дотримуватися простих правил:

1. Дослухайтеся до себе: щойно відчуваєте спрагу — пийте. Так організм подає сигнал про необхідність відновлення водного балансу.
2. Дотримуйтеся усереднених норм споживання рідини: 2-2,5 літра на добу.
3. Вашим головним джерелом рідини має бути звичайна питна вода (без кислого, лужного, гіркого або іншого присмаку внаслідок надмірної мінералізації).

4. Вживайте перші страви, помірну кількість чаю та кави як альтернативні джерела отримання рідини.

5. Обмежте вживання фруктового соку до 150-200 мл на добу. Варто відмовитися від солодких і особливо алкогольних напоїв.

## Що варто знати про їжу влітку

- Рослинні продукти, зокрема овочі, фрукти та ягоди, бобові і злакові, насіння та горіхи мають залишатися основою здорового харчування й у спекотні дні.
- Пам'ятаймо, що огірки, кавуни, цибуля, селера, шпинат та різноманітна зелень сприяють гідратації.
- Може видатися дивним, але тарілка гарячого супу надвечір також сприятиме легшому перенесенню високих температур, так само як і гострі страви, які сприяють охолодженню нашого організму через потовиділення.



- Споживайте менше їжі у спекотні дні, особливо жирного м'яса та багатих на вуглеводи продуктів.
- Спеції, такі як каєнський перець та куркума, поліпшують кровообіг та допомагають краще переносити спеку.
- Контролюйте об'єми страв і їхню кількість, не переїдайте, адже це напевно погіршить вашу здатність адаптуватися до спеки.

## Спека: як почуватися краще

Зважайте також на загальні поради за високої температури довкілля:

1. Перебуваючи вдома, завісьте вікна, особливо ті, що розташовані з сонячного боку будинку.
2. Якщо надворі прохолодніше, ніж у помешканні, робіть провітрювання.
3. Виходячи у справах або на прогулянку, тримайтеся затінку та намагайтеся більше перебувати у прохолодних місцях, носіть панаму чи капелюх із широкими полями.
4. Уникайте перебування під сонцем між 11:00 та 15:00 годинами.
5. Ніколи не залишайте нікого, особливо дітей, людей похилого віку і тварин, у зачинених транспортних засобах.
6. Плануючи фізичну активність, обирайте для тренувань ранок або вечір.



РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

**РЕАБІЛІТАЦІЯ**  
після  
**ІНСУЛЬТУ**  
Відновлення  
фізичної активності  
Тел. 067-803-76-44  
Диплом В21 І095223 від 30.06.21р.

**КУПЛЮ**  
**МЕД**  
Від 400 кг  
(096) 569-58-50  
(066) 989-99-80

## 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 диску. 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 вираженість 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 диску 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 зменшенню висоти міжхребцевого диска, а саме його зменшення за висотою, велике фізичне навантаження чи різкий рух може спричинити «блокування» міжхребцевих суглобів. Бо, нагадаю, міжхребцевий диск втрапив 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 пошкодженій 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 Владимиров: [www.spinanebolit.com.ua](http://www.spinanebolit.com.ua)

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

## СПОНДИЛОЛІТЕЗ

— Прийшла до нас 58-річна жінка з лямбаго — болем у спині, — говорить **Олександр Швець лікар Міжнародного центру нейрохірургії**.  
— Відчувала сильний біль, пила знеболювальне. До лікарів звернулася, коли препарати вже не діяли.

Жінку направили на магнітно-резонансну томографію. Знімок показав, що в неї почорніли диски та змістилися хребці спини по відношенню один до одного.

— Це називається спондилолітез. Спондилолітез є наслідком руйнування міжхребцевого диску. Така проблема часто буває в жінок, особливо старшого віку. У них зміщуються хребці від пологів і особливо від важкої фізичної праці. Диски чорніють, стають тоншими, руйнуються. Тому "з'їжджають", перетискають корінці нервів — так звані корінці кінського хвоста. Тоді починає боліти спина. Біль стає хронічний. Такі пацієнти роками приймають знеболюючі ліки, які в свою чергу з часом все менше допомагають.

Найпоширеніший симптом спондилолітезу — біль у нижній частині спини. Він посилюється після вправ, особливо фізичного перенавантаження. Також може з'явитися оніміння, поколювання чи слабкість у ногах. Повне здавлення нервів може викликати втрату контролю над роботою сечового міхура.

Жінці запропонували операцію. Поставили на місце хребці й закріпили їх титановими імплантатами — металевою конструкцією з пластин і гвинтів.

— Операція була складна. Довелося робити її на двох хребцях. Ми встановили шість імплантатів. Складність полягала в тому, що у жінки спондилолітез розвивався роками й сильно розрослися суглоби. Організм хотів скріпити себе сам, але в таких випадках змінюється анатомія.

Недугу неможливо попередити повністю. Деякі види активної діяльності — гімнастика, важка атлетика і футбол, збільшують навантаження на хребці й підвищують ризик розвитку спондилолітезу.

**096 923 65 79** **099 309 20 21**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ  
ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



## ЦІ ОЗНАКИ ВКАЗУЮТЬ, ЩО ВИ «ВБИВАЄТЕ» СЕБЕ НА РОБОТІ

Багато людей бажають працювати продуктивно та отримувати найкращі показники. Цей фактор призвів до появи феномену «токсичної продуктивності». Під терміном розуміють нездорове бажання за будь-яку ціну бути ефективним. Про ознаки такої продуктивності розповіла психолог Юлія Падун



### Постійно зайняті

Ви відчуваєте, що маєте бути постійно зайнятими, інакше будете думати про себе погано. У вашу голову приходять думки на кшталт «я ледачий», «не можна так багато відпочивати», «щоб досягти успіху, треба дуже багато працювати» тощо.

### Завжди перепрацьовуєте

У ваших думках буквально засіла така фраза «треба робити більше». Здається, ви ніколи не досягнете моменту, коли скажете «Я зробив достатньо».

### Постійне намагання перевершити себе

Ви постійно намагаєтесь перевершити свої або чийсь очікування, навіть якщо вони не є реалістичними. Такий підхід дуже часто призводить до низької самооцінки та емоційного вигорання.

### Зацікленість на власних цілях

Ви дивитесь на все, що не допомагає вам у досягненні цілей, як на марну трату часу. Також настільки цінюєте продуктивність, що втрачаєте зв'язок з усім, що вам подобається або любите - сім'я, хобі, також здоров'я.

### Вважаєте відпочинок непотрібним

На вашу думку, відпочинок - марна трата часу, слабкість, аж ніяк не необхідність. Також вважаєте, що кожна хвилина відпочинку віддаляє вас від бажаних цілей. Однак варто знати, що відсутність відпочинку не лише негативно впливає на продуктивність, а й на здоров'я також.

### Рекомендації, як боротися з такою «продуктивністю»

- Не навантажувати себе модним саморозвитком.
- Не зацікловуватись на успіхах інших людей.
- Не жертвувати базовими потребами на користь грошей.
- Знаходити час на відпочинок.
- Знайти час на спорт.

## МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

25 ЛИПНЯ. 8 МІС. ДЕНЬ (ПРОДОВЖ.) ПОЧ. 13.15  
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ

Зростаючий 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 ЛИПНЯ. 9 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 14.30  
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНОВІ

Перша чверть наст. о 01.08. Відкладіть усі важливі справи, якими б невідкладними вони вам не здавалися. Побудьте наодинці з собою. Краще, чим можна зайнятися, - рутинні справи.

27 ЛИПНЯ. 10 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 15.50  
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНОВІ

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

28 ЛИПНЯ. 11 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 17.12  
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНОВІ

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

29 ЛИПНЯ. 12 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 18.32  
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦЕВІ

Зростаючий Місяць. Жодних планів сьогодні краще не будувати, а слідувати за своїми бажаннями, інтуїцією, розумно коригувати усе, що відбувається, орієнтуючись на те, що виходить краще за все.

30 ЛИПНЯ. 13 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 19.41  
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦЕВІ

Зростаючий Місяць. Критичний день, один із найскладніших у місяці. Обмежте спілкування, контролюйте емоції. Остерігайтеся непорозуміння з боку керівництва.

**АМЕДА ГРУП**  
**ЗАКУПІВЛЯ**  
**МЕДУ ОПТОМ**  
(050) 63-68-017  
(098) 71-97-199

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

**ВОРОТА**  
**ХВІРТКИ**  
**ЗАБОРИ**  
(цемент М-500)  
СИПУЧІ  
МАТЕРІАЛИ  
• Забір  
• Виготовлення  
• Доставка  
та установка  
097-240-76-03

## АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 24 ДО 30 ЛИПНЯ

### ОВЕН

У професійному житті багато шансів досягти успіху. Доходи мають зрости, витрати теж. Будьте уважні до оточуючих і не прагніть взяти над ними гору.



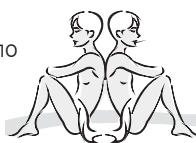
### ТЕЛЕЦЬ

Начальство і службові обставини ґрунтовно затримують вас на робочому місці. Чим більше зробите, тим більше заробите.



### БЛИЗНЮКИ

Розширяться коло спілкування. Завершуйте справи і впорядкуйте документи. Якщо доходи вас не задовольняють, шукайте нові способи розвинути гроші. З коханими - повне взаєморозуміння.



### РАК

Очікується багато метушні на роботі. Грошей на подарунки собі і близьким цілком достатньо. Можете знайти нового партнера. Ідіть від депресії на природу, свіже повітря для вас зараз дуже необхідне.



### ЛЕВ

Не лінійтеся на професійній ниві. Стверджуйтеся як сильна особистість. Будьте принципи. Прибуток збільшиться до кінця тижня.



### ДІВА

Старанно виконуйте всі службові обов'язки. Є хороші шанси для кар'єрного зросту. Доходи від побічної або колишньої роботи надійдуть на початку тижня, а від основної - в кінці.



### ТЕРЕЗИ

Служба і бізнес вимагатимуть інтенсивної праці. Прибуток непоганий, але витрати легко можуть вийти з-під контролю. Прагніть бути уважними до своїх близьких, не забувайте про батьків.



### СКОРПІОН

У бізнесі активність і рішучість, уміння керувати і співпрацювати приведуть до успіху. Фінансовий бік життя нестійкий. Ваша чарівність схилить на ваш бік навіть ворогів.



### СТРІЛЕЦЬ

У кар'єрі досягнете успіху, якщо трудитиметеся засукавши рукави. Є шанс змінити роботу. У фінансах можете виграти у дрібницях і програти масштабно. Не сваріться з близькими через гроші.



### КОЗЕРІГ

Намагайтеся завершити справи в першій половині тижня. Не ставте свої інтереси вище за інтереси партнера. Зірки все ще благоволять коханню.



### ВОДОЛІЙ

Підбийте підсумки цього періоду і визначте плани на майбутнє. Заробітки очікуються гідні. До кінця тижня світське життя спокусить вас.



### РИБИ

Тиждень яскравого особистого життя. Зустрічі, знайомства, посиденьки... Як не важко - напружтеся. Начальство готове оцінити старання. Від ваших зусиль залежить і прибуток. Бережіть себе.





## ЗАПИТАЙ СВЯЩЕННИКА

– Я з дитинства цікавлюся шахами, брав участь у різних змаганнях. Нещодавно дізнався, що у середній віці Церква забороняє цю гру. Чи можна християнам грати в шахи?



НА ЗАПИТАННЯ ЧИТАЧІВ ВІДПОВІДАЄ ПРОТОІЄРЕЙ АНАТОЛІЙ КУЛІШ

– Звісно, можна. Шахи сприяють поліпшенню логіки, уважності, випрацюють уміння мислити критично. Хіба у цьому є щось погане?

А заборона, швидше за все, стосувалася періоду, коли шахи були азартною грою (гнали на гроші чи якісь речі). Зараз же – то гра, яка належить до розряду спортивних.

– Я вдова. Чоловік захворів і помер рік тому. Маю сина з особливостями розвитку. Дуже хочемо створити сім'ю з чоловіком, який хрестив мого сина. Він неодружений. Будь ласка, порадьте, як бути в такій ситуації. Як нам отримати благословення на шлюб?

– Вам слід звернутися безпосередньо до священника та місцевого архієрея. Оскільки вінчання між хрещеними та рідними батьками досі викликає суперечки у церковному середовищі.

Якщо, наприклад, одні помісні церкви у цьому поганого нічого не вбачають, то наша традиція це забороняє. Проте, кожен такий випадок розглядається окремо.

– Чи можна стригти дитину до року, саме у дев'ять місяців? Коли дитині виповнюється рік, чи варто хрещеним батькам стригти дитину?

– Можна. Будь-які інші думки точно не є з церковної традиції та церковного середовища. Дитині має бути комфортно і вона має виглядати естетично красиво. Це – найголовніше.

– Чи можуть хрещені батьки одружитися?

– Якщо це питання для того, аби вирішити таку ситуацію, а не просто для загального розвитку, то вам слід звернутися безпосередньо до священника та місцевого архієрея. Оскільки вінчання між хрещеними батьками досі викликає суперечки у церковному середовищі.

Якщо, наприклад, одні помісні церкви у цьому поганого нічого не вбачають, то наша традиція це забороняє. Проте, кожен такий випадок розглядається окремо

## ЗА ВАШИМИ ЛИСТАМИ



Цього року вирішили підняти самі собі настрий та поїхали на Івана Купала фотографуватися на озера. Але потім дізналися, що це свято не 6 липня, а в інший день. Виявилось, що його треба святкувати 22 червня. До того ж у соцмережах дуже багато писали про невігластво тих, хто не знає справжньої дати свята. Щодо цього хочу сказати, що людям треба розповідати, як, коли і що правильно святкувати. Щоб не було невігластва у часи змін, треба людей навчати. Роз'яснюйте в інтернеті і в газетах, а не обурюйтеся нашим незнанням. Бо багато років Івана Купала на 6 липня було правильним, а тепер виявилось, що ми нічого не розуміємо і не знаємо.

Наталія

## «ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

На який термін можна брати лікарняні для догляду за повнолітнім членом сім'ї?

Володимир Романович

– Допомога з тимчасової непрацездатності для догляду за хворим повнолітнім членом сім'ї (старше 14 років) при лікуванні в амбулаторно-поліклінічних умовах надається з першого дня непрацездатності, але не довше як на три календарні дні.

Це передбачено Інструкцією про порядок видачі документів, що засвідчують тимчасову непрацездатність громадян.

Термін може бути подовжений залежно від важкості перебігу захворювання та побутових умов, на термін не більше семи днів. Продовжити цей термін може лікарсько-консультативна комісія або ж головний лікар.

Для догляду за хворою дитиною листок непрацездатності надається на період до 14 днів. Далі може бути видана довідка за формою № 138/0, яка не передбачає призначення допомоги з тимчасової непрацездатності.

На які пільги мають право військові при оплаті газу?

Микола Вікторович

– Окремі категорії громадян, зокрема які відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» набули статусу пільговика, мають право на певну знижку на оплату житлово-комунальних послуг, зокрема – і на газ.

Із січня 2023 року всі пільги виплачуються органами Пенсійного фонду України виключно у готівковій формі на рахунок пільговика, відкритий в уповноваженому банку. На сьогодні таким банком визначено АТ «Державний ощадний банк України». Щодо можливості відкриття відповідних рахунків в інших банківських установах, то звертатися треба до Пенсійного фонду України.

Відсоток знижки на газ, визначений Законом, надається не на весь фактичний обсяг споживання енергоресурсу за обліковий період. Знижка надається виключно на соціальну норму споживання газу, встановлену урядом. Соціальна норма розраховується окремо для кожного домогосподарства та залежить від кількості членів сім'ї пільговика, що проживають в домогосподарстві, та виду споживання природного газу.

Закон України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» встановлює різний відсоток знижки на газ у межах середніх норм споживання, залежно від присвоєної пільгової категорії громадянину, а саме:

- Учасник бойових дій – 75%.
- Учасник війни – 50%.
- Особа з інвалідністю внаслідок війни – 100%.
- Член сім'ї загиблого (померлого) ветерана війни, Захисників і Захисниць України – 50%.
- Особа з особливими заслугами перед Батьківщиною – 100%.
- Батьки померлої особи з особливими заслугами – 100%.
- Вдова (вдівець) особи з особливими заслугами – 100%.

Відповідно до діючого законодавства пільги на газ для громадян, які набули статусу пільговика відповідно до Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту», надаються за умови, якщо розмір середньомісячного сукупного доходу сім'ї в розрахунку на одну особу за попередні шість місяців не перевищує величини доходу, який дає право на податкову соціальну пільгу у порядку, визначеному Кабінетом міністрів України.

Виятки становлять лише наступні пільгові категорії: учасник бойових дій; особа з інвалідністю внаслідок війни.

За детальнішою інформацією щодо особливостей нарахування та виплати пільг звертайтеся на спеціальну гарячу лінію Пенсійного фонду України – 0800505780.



Протягом 10 років я працював на багачувальній фабриці у шкідливих умовах, у якому віці я можу вийти на пенсію?

Олексій Анатолійович

– Наявність стажу роботи в шкідливих умовах тривалістю 10 років та страхового стажу не менше 25 років дає право на призначення пенсії за віком на пільгових умовах за Списком № 2 після досягнення 55-річного віку.

Підтвердження права на пільгове пенсійне забезпечення здійснюється на підставі записів у трудовій книжці та уточнювальних довідок, які видають підприємства, установи, організації або їх правонаступники (п. 20 Порядку підтвердження наявного стажу роботи для призначення пенсії за відсутності трудової книжки або відповідних записів у ній, затвердженого постановою Кабінету міністрів України від 12.08.1993 № 637).

У довідці має бути вказано:

- періоди роботи, що зараховуються до спеціального стажу;
- професію або посаду;
- характер виконуваної роботи;
- розділ, підрозділ, пункт, найменування списків або їх номери, куди включається цей період роботи;
- первинні документи за час виконання роботи, на підставі яких видано таку довідку

Необхідність надання довідки, що уточнює характер виконуваної роботи, зумовлена, зокрема, тим, що в трудовій книжці відсутня інформація про зайнятість протягом повного робочого дня в шкідливих та важких умовах праці.

Чи виплачується вихідна допомога при звільненні за власним бажанням чи за угодою сторін?

Вікторія

– Звільняючись за власним бажанням чи за угодою сторін, працівник не може розраховувати на виплату вихідної допомоги. Адже це не передбачено трудовим законодавством, але така можливість може бути встановлена колективним договором (необов'язково).

Звертаємо увагу, якщо колективний договір, що діє на підприємстві/установі/організації, встановлює виплату вихідної допомоги при звільненні за власним бажанням чи за угодою сторін, то у такому разі працівник має право на отримання вихідної допомоги, а роботодавець зобов'язаний здійснити її виплату.

## НАШІ ТАЛАНОВИТІ ЧИТАЧІ

## ТУТ ВАМ НЕ РОСІЯ...

Тут вам не росія, ми люди прямі!  
Ніколи не житимем у вашім ярмі!  
Ніколи не будемо ми такими, як ви!  
До нас ви на землю українську прийшли,  
І тут, в чорноземі, безвісно лягли.  
Мабуть, потрібно було це заради Москви.  
І матері ваші смиренно мовчать,  
І лише удома ридать-кричать.  
Вам вголос не можна сказати, бо ви є раби!  
А ми як один, зуртуємось всі,  
Й постанем, як раннє сонце в росі.  
А вам не відмитись навек від цієї ганьби.  
Ми віримо, що вже близько той час -  
Війська ЗСУ подолають всіх вас,  
І мир запанує на нашій українській землі!  
А вам - померти в чужій стороні,  
Незнамим, у полі, без сліз від рідні -  
Тож соняшники хай ростуть і великі, й малі.  
Весь світ проти вас, країна війни!  
І вам вже ніколи не бачить весни.  
Ізгоями є росіяни в країні любій.  
Хто хоче чужу країну втоптати,  
Хто хоче священну волю забрати -  
Отримає той вогневий і кривавий наш бій!  
Нехай розривається рупор Кремля.  
Ми вірим, що Крим - українська земля.  
Й Донбас повернеться знов у рідні краї!  
І сам Президент вітатиме нас,  
Невдовзі уже переможний той час!  
І знов заспівають в країні моїй солов'ї.

Тетяна БУЛАТ, м.Кременчук

## РОЗДУМИ

Старенький двір, криниця біля хати,  
Рясний горіх звисає над двором...  
Здається, наче вийшла з хати мати  
В хустинці, що вместила над чолом.  
А я малий, та вже господар двору -  
Курей годую з пригоршень зерном.  
Роса на споріші в ранкову пору  
Покрила двір срібляним полотном.  
Там за двором стежки та роздоріжжя  
До себе манять, кличуть у весвіт.  
Допитливе хлопчаче босоніжжя  
По цих стежках помандрувало в світ.  
Життя дарує радість й здобутки  
І з сивиною - мудрість на чоло.  
А як огорнуть душу й серце смутки,  
Згадаєш ту стежину на село.  
Вона стає неначе шлях до Храму,  
В якому править спокій та добро  
Стара хатина, де сповила мама,  
На споріші ранкове сrebro...  
А хата й досі радує теплом.  
Віконця світлом поглядають в надвечір'я.  
Збирається родина за столом.  
Не зароста стежина до подвір'я.

Наталія Маєвська 22.11.2022р.