

Ансамбль «Скрипки Кременчука»: чверть віку на професійній сцені

с. 4

Про волонтерів, «Буржуйський полк» та причепи для військових



с. 2

Не всі рослинні відходи можна класти в компос



с. 13

Лікарі порадили людям 60+ забути про ці продукти

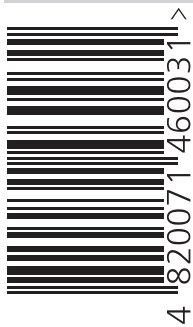


с. 14

Як вибрати каву, яка до смаку саме вам



с. 15



# Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 10 грн.

№42 (1121), 19 жовтня 2023 року



## У КРЕМЕНЧУЦІ ПОЧИНАЄТЬСЯ ОПАЛЮВАЛЬНИЙ СЕЗОН

### Але поки що лише у лікарнях

У понеділок, 16 жовтня, виконком Кременчуцької міськради ухвалив рішення про старт опалювального сезону. За словами міського голови Віталія Малецького, першими відчують тепло у своїх приміщеннях лікарні, потім — школи, садочки та інші заклади соціальної сфери

Згодом підключатимуть житлові будинки. Коли саме, він не уточнив, але порадив слідкувати за температурним режимом.

Торік від початку запуску опалення в соціальній сфері до подачі його у квартири минуло шість днів.

Нагадаємо, що зазвичай опалення вмикають, коли середньодобова температура протягом трьох днів не перевищує +8°C.

— Прошу кременчужан терміново завершити ремонти на мережах опалення у своїх квартирах, перевірити запірну арматуру, клапани для випуску повітря на батареях, крани Маєвського тощо, а також забезпечити доступ комунальників до теплових пунктів у ваших будинках, — додав мер.

Водночас, у місті тривають роботи з ремонту теплотрасс на Раківці, у центрі, Крюкові та на Молодіжному. Про завершення робіт навіть не йдеться.



### ПАЛИВНІ БРИКЕТИ

З деревини, або лушпиння соняшника, в мішках по 30 кг.

067 951 20 88

Доставка з нашого складу: с. Садки, вул. Нерудна, 35/2.

### 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

## БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

### OSB-10, ПРОФНАСТИЛ КОЛЬОРОВИЙ,

ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЮВІЙ 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

## КУПУЄМО ПАТ

ШВИДКО та ВИГІДНО

066 273 02 18

**ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В «ОКУЛЮС»**

РОБИМО РОЗСТРОЧКУ

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

Ок

ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ від 7500 ГРН

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 ПАМ'ЯТКОЮ

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

\*лицензія на послуги з виготовлення пам'яток 5%

**ФАСАД** салон вікон та дверей

ВІКНА ТА ДВЕРІ  
ПІДВІКОННЯ  
ВІДЛИВИ  
УКОСИ  
ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ  
ЖАЛЮЗИ  
РОЛЕТИ

ЗАМІР БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

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



## СЛОВО ВОЛОНТЕРАМ

## ЗВЕРТАЄМОСЯ ПО ДОПОМОГУ!

Після виходу публікації в тижневику «ДДС» мешканці Кременчука знов почали відгукуватись на заклик про допомогу нашим військовим волонтерам Дмитра Панченка



Дзвонили з аптеки, передавали знеболювальні та протизастудні чаї, звичайні люди допомагали продуктами харчування.

Окремо хотілося б подякувати ФОП Юрій Біленко, який завжди допомагає цукерками та печивом. З великим проханням звертаємося до нашого населення: попереду нас чекає зима та хо-

лоди. Нашим захисникам будуть потрібні протизастудні, знеболювальні та жарознижувальні ліки. До усіх небайдужих прохання допомогти! – звертається волонтер Дмитро Панченко.

Телефон для звернення 096-099-62-60

## ТВОРЧИЙ КОНКУРС

## «УКРАЇНЬСЬКА МОВА – МОВА ЄДНАННЯ»

За підсумками XXI Загальнонаціонального конкурсу «Українська мова - мова єднання», Одеса-2023 нагороджені спілчани Творчої спілки журналістів Кременчуччини НСЖУ



За книгу новел «Я матусин ангел Михаїл» у номінації «Квітні, мово наша рідна!» перемогу здобула **Тетяна Булат**.

**Ніна Бурова** отримала перемогу за книгу «Письма артилериста» у номінації «Рубежі подвигів і безсмертя»

**Галина Гарбуз-Чугай** - за книги «Краплини з криниці пам'яті» та «Дім на Інститутській».

**Наталія Маєвська** перемогла з книгою «Проліски для мами» у номінації «Квітні, мово наша рідна!».

**Андрій Мельник** здобув перемогу за книгу «Алітус і Кременчук - сердечні взаємини, перевірені роками дружби» у номінації «Лауреати конкурсу».

**Людмила Обревко** - за книгу «Подаруй свій талант Україні» у номінації «Квітні, мово наша рідна!»

**Анатолій Сербін** виборов перемогу за історичне видання «Відкрите акціонерне товариство «Кременчукгаз» у номінації «На видноті усього світу», за документально-публіцистичне видання «Заради здоров'я людей: Книга пам'яті лікарів Кременчука у документальних нарисах. Том 1» у номінації «Пошук, істина, наука» та за документально-публіцистичне видання «Медичні споруди та будівничі у білих халатах» у номінації «Пошук, істина, наука».

**Володимир Шевченко** переміг із навчальним посібником «Публіцистика» у номінації «Пошук, істина, наука» та казки і легенди далекої минувшини «Таїна гори Пивихи» у номінації «На видноті усього світу».

**Володимир Шестаков** здобув перемогу за книгу «На Дніпровській волне» у номінації «Лауреати конкурсу».

Також переможцями стали **студенти і курсанти Кременчуцького льотного коледжу Харківського національного університету внутрішніх справ** за літературні замальовки, поетичні рядки у виданні «Війна увірвалася в наші серця» у номінації «Рубежі подвигів і безсмертя».

Вітаємо переможців!

## «БУРЖУЙСЬКИЙ ПОЛК»

Кременчуцькі волонтери передали військовим 1000 буржуйок та майже 100 причепів

Восени минулого року команда кременчуцького волонтера і підприємця Сергія Каптана виступила з ініціативою «Буржуйський полк» – за зиму вони відправили на фронт понад 1000 окопних буржуйок, які зігрівали в морози своїм теплом наших захисників. Для їх виготовлення використовували порожні газові балони з-під фреону



Наближається нова зима і бійці бойових бригад, пам'ятаючи про зручні кременчуцькі буржуйки, знову звертаються до Сергія Каптана з проханням передати їм такі зігрівачки до настання перших холодів. У планах кременчуцьких волонтерів цієї осені виготовити та відправити на фронт 2000 окопних буржуйок!

Крім того, навесні цього року, після завершення робіт із виготовлення мобільних окопних буржуйок, Сергій Каптан виступив із новою ініціативою – «100 причепів для ЗСУ».

Причепи вкрай потрібні на фронті, як маленькі, так і великі. На прохання військових кременчуцькі волонтери виготовляли навіть двовісні лафети для перевезення техніки. Останнього часу вони переключилися переважно на виготовлення нових причепів, бо старих їм уже майже не передають. А це коштує значно дорожче.

Наразі волонтери оголосили збір коштів на виготовлення двох спецпричепів для спецкомплексу протидії засобам технічної розвідки, включаючи БПЛА, «НОТА». Кожен кременчужанин може долучитися до цих ініціатив, надавши допомогу кременчуцьким волонтерам.

**Для охочих допомогти волонтерам – контактні телефони Сергія Каптана – 0503054555, 0678780505.**

Робота команди Сергія Каптана – це колективна праця. Люди передають свої старі причепи, деталі для їх виготовлення, метал та інше приладдя. А декілька



бригад у різних місцях Кременчука їх ремонтують та адаптують під потреби військових.

– Ми стараємося, щоб якомога більше людей брало в цьому участь. Це дуже важливо, бо багато людей мають бажання допомагати, але не зовсім розуміють, як це можна зробити. Тому я запрошую допомогати нам своїми донатами. У нас працює команда з близько 20 людей. На Молодіжному такі причепи виготовляє Олександр Байков зі своїми друзями, в Крюкові – Геннадій Зорін зі своєю командою. У центрі міста працюють Микола, Віталій, Влад та Валерій Мазур – він відповідає за всю технічну частину, – зазначив Сергій Каптан.

Він пояснив, що робота з виготовлення причепів та буржуйок ведеться завдяки допомозі українців і частково за його кошти. Він постійно звертається через соціальні мережі до небайдужих людей з проханням про допомогу. Також допомагають і кременчуцькі підприємці.

– Для того, щоб нам могли допомагати підприємства, ми відкрили Благодійний фонд «СПІЛЬНО ПЛІЧО-ПЛІЧО». Є банківський рахунок цього фонду. Нам можна буде допомагати коштами або просто металом. Зараз ціни на метал дуже високі. А склалася така ситуація, що у людей закінчилися старі причепи, які ми ремонтували й адаптували під потреби військових. Тому ми зараз робимо причепи з «нуля». Нам потрібні донати, потрібен метал, і ми дуже просимо допомогати нам із цим, – пояснив Сергій Каптан. Він висловив надію, що завдяки відкриттю Благодійного фонду вдасться залучити допомогу й від закордонних спонсорів.

Валерій Мазур в команді відповідає за технічне виготовлення причепів та буржуйок. Він показав новий причеп, виготовлений руками кременчуцьких майстрів, та пояснив, що наразі їм передають дуже мало старих причепів у такому стані, щоб їх можна було відремонтувати. По собівартості ремонт старого причепа обходиться в середньому у 5-6 тисяч гривень, а виготовлення нового – близько 20 тисяч гривень.

– Але це зовсім інша якість. Він і прослужить довше, й адаптувати під перевезення відповідного озброєння його значно легше, – зазначив Валерій Мазур.

Загалом виробництво одного причепа триває три-чотири робочі дні.

– Така ж історія і з буржуйками. У їх виготовленні нам допомагають підприємства. Якщо ми виготовляємо самі, то 20 буржуйок можемо зробити за тиждень. А якщо деталі нарізають підприємства, то за тиждень можемо виготовити 50 буржуйок, – пояснив Валерій Мазур.

Він розповів, що волонтерам зараз необхідні: профільна труба, профільний або гладкий лист на борти та дно, бакелітова фанера, електропроводка, тентова тканина, метал на виготовлення дуг, фарба, розчинник та витратні матеріали (проволока, вуглекислота, кисті тощо).

Віктор КРУК

## ВИДІЛИЛИ ДОПОМОГУ ПОСТРАЖДАЛИМ ВНАСЛІДОК РАКЕТНОГО УДАРУ

Грошову допомогу пообіцяли надати постраждалим від ракетного удару по Кременчуку з обласного бюджету. Як повідомили в Полтавській ОВА, 15 людей, які надіслали заяви й необхідні документи, отримають виплати

Тут зазначили, що звернення продовжують надходити до профільної комісії ОВА.

Як повідомили в ОВА, щоб отримати матеріальну допомогу, можна подати заяву до адміністрації або безпосередньо до комісії з розгляду питань з надання матеріальної до-

помоги населенню з обласного бюджету.

**Документи:** заява, копія паспорта, ІПН, довідка 027, 028, рахунок.

Телефон для довідок: **(0532) 63 09 36**

Олеся ДАНИЛОВА

## СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... **КВБЗ переміг у тендері «Укрзалізниці» на закупівлю 44 нових пасажирських вагонів.** Тепер майже на 2 млрд гривень кременчуцьке підприємство муситиме виготовити та поставити до кінця 2025 року: 12 спальних вагонів, 20 купейних вагонів, три пасажирські купейні вагони, обладнані для перевезення осіб на колісних кріслах, і купе начальника поїзда, дев'ять пасажирських відкритих вагонів «плацкарт». Укрзалізниця муситиме в якості авансу перерахувати 65% від суми контракту та 35% як післяплату.



... **хочуть ввести кримінальну відповідальність за роботу закладів у комендантську годину.** Комітет Верховної Ради з питань законодавчого забезпечення правоохоронної діяльності працює над посиленням відповідальності за порушення комендантської години власниками закладів. Комітет уже почав напрацьовувати зміни до законодавства, які передбачають встановлення кримінальної відповідальності за порушення комендантської години. Це означає, що застосовуватимуться не лише штрафні санкції, а й більш жорстке покарання.



... **держава виплатила евакуйованим українцям близько 72 млн грн.** У вересні українцям, які виїхали з небезпечних регіонів України евакуаційними поїздами та автобусами, держава виплатила понад 71,8 млн грн фінансової допомоги.

Таким особам виплачується одноразова фінансова допомога від держави, яку вони отримують на станціях прибуття. Дорослі отримують готівкою по 2000 грн, діти та особи з інвалідністю – по 3000 грн. Евакуація здійснюється безкоштовно. Для попереднього запису необхідно звернутися до місцевих органів влади або цілодобову гарячу лінію Мінреінтеграції: **1548**.





## В УКРАЇНІ ЗРОСТУТЬ ДЕЯКІ ВИДИ СОЦІАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ

**У зв'язку зі збільшенням прожиткового мінімуму у 2024 році зростуть прив'язані до нього види соціальної допомоги**

**Декретна допомога** для жінок, які не працюють як зареєстровані як суб'єкти підприємницької діяльності – 757 грн.

**Допомога на дітей, над якими встановлено опіку чи піклування:**

- до 6 років – 6407,5 грн,
- з інвалідністю – 8970,5 грн;
- від 6 до 18 років – 7990 грн,
- з інвалідністю – 11 186 грн.

**Допомога особі, яка доглядає хвору дитину:**

- до 6 років – 5126 грн;
- від 6 до 18 років – 6392 грн.

**Тимчасова державна допомога дітям, батьки яких ухилиються від сплати аліментів**, надається в розмірі, що дорівнює різниці між 50% прожиткового мінімуму для дитини відповідного віку та середньомісячним сукупним доходом сім'ї в розрахунку на одну особу за попередні шість місяців.

Отже, максимальний розмір такої допомоги з 1 січня 2024 року становитиме:

- для дітей віком до 6 років – 1281,5 грн;
- для дітей від 6 до 18 років – 1598 грн.

**Щомісячна грошова допомога особі, яка проживає разом із особою з інвалідністю I чи II групи внаслідок психічного розладу** розраховується як різниця між трьома прожитковими мінімумами на кожного члена сім'ї та середньомісячним сукупним доходом сім'ї за попередні шість місяців, але не може бути більшою, ніж прожитковий мінімум на одну особу в розрахунку на місяць.

Таким чином, максимальний розмір допомоги становитиме 2920 грн.

**Державна соціальна допомога малозабезпеченим сім'ям** – рівень забезпечення прожиткового мінімуму для призначення допомоги відповідно до Закону України «Про державну соціальну допомогу малозабезпеченим сім'ям» у відсотковому співвідношенні до прожиткового мінімуму для основних соціальних і демографічних груп населення становитиме:

- для працездатних осіб (45% прожиткового мінімуму для працездатних осіб) – 1362,6 грн;
- для осіб, які втратили працездатність, та осіб з інвалідністю (100% відповідного прожиткового мінімуму) – 2361 грн;
- для дітей до 6 років – 3331,9 грн;
- з 6 до 18 років – 4154,8 грн;
- з 18 до 23 років (за умови навчання) – 3936,4 грн.

**Державна соціальна допомога особам з інвалідністю з дитинства та дітям з інвалідністю:**

- особам з інвалідністю з дитинства I групи – 100% прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність – 2361 грн;
- особам з інвалідністю з дитинства II групи – 80% прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність – 1888,8 грн;
- особам з інвалідністю з дитинства III групи – 60% прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність – 1416,6 грн;



- на дітей з інвалідністю віком до 18 років – 70% прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність – 1652,7 грн.

**Розмір надбавки на догляд** призначатимуть у таких розмірах:

- особи з інвалідністю з дитинства I групи, віднесеній до підгрупи А – 200% прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність – 4722 грн;
- особи з інвалідністю з дитинства I групи, віднесеній до підгрупи Б – 100% прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність – 2361 грн;
- одинокій особі з інвалідністю з дитинства II або III групи, яка за висновком лікарсько-консультативної комісії закладу охорони здоров'я потребує постійного стороннього догляду – 75% відсотків прожиткового мінімуму для осіб, які втратили працездатність – 1770,75 грн;
- на дитину з інвалідністю віком до 6 років, віднесену до підгрупи А – 200% прожиткового мінімуму для дітей відповідного віку – 5163 грн;
- на іншу дитину з інвалідністю віком до 6 років – 50% прожиткового мінімуму для дітей відповідного віку – 1281,5 грн;
- на дитину з інвалідністю віком від 6 до 18 років, віднесену до підгрупи А – 200% прожиткового мінімуму для дітей відповідного віку – 6392 грн;
- на іншу дитину з інвалідністю віком від 6 до 18 років – 50% прожиткового мінімуму для дітей відповідного віку – 1598 грн.

У разі збільшення розміру прожиткового мінімуму перерахунок державної соціальної допомоги (у тому числі з надбавкою на догляд) проводиться органами соціального захисту населення без подання заяви особою з інвалідністю з дитинства чи законним представником особи з інвалідністю з дитинства, визнаної недієздатною, та дитини з інвалідністю віком до 18 років, яка отримує державну соціальну допомогу.

### ДОВІДКОВА «ДДС»

## АДРЕСИ ПУНКТИВ НЕЗЛАМНОСТІ У КРЕМЕНЧУЦІ

**Полтавська ОВА оприлюднила перелік Пунктів незламності в області, по районах та громадах**

- вул. Богдана Хмельницького 66, гімназія №2
- вул. Героїв Маріуполя, 65, ліцей №5
- вул. Давида Кострова, 28, гімназія №3
- вул. Івана Приходька, 38/5, гімназія №9
- вул. Лейтенанта Покладова, 8, ліцей №10
- вул. Олександра Білаша 32, ліцей №6
- вул. Олексія Древаля, 35, підрозділ ДСНС
- вул. Пілотів, 41б, гімназія №7
- вул. Сержанта Мельничука, 1А, гімназія №1
- вул. Соборна 14/23, районна державна адміністрація
- вул. Соборна, 14/23, намет поблизу Кременчуцької РВА
- вул. Тараса Бульби, 6, гімназія №8
- вул. Університетська, 13, ліцей №4
- Набережна лейтенанта Дніпрова, 12а, намет поблизу ДПРЧ-15
- Набережна лейтенанта Дніпрова, 12а, підрозділ ДСНС
- просп. Свободи, 12, підрозділ ДСНС
- проспект Лесі Українки, 33, намет

Тут можна буде зігрітися та зарядити гаджети в разі блекаутів.

*Продовження у наступних номерах*

### ФОТОФАКТ

## У ЖУКАХ ВІДКРИЛИ МЕМОРІАЛЬНУ ДОШКУ ПОЛЕГЛОМУ ВОЇНУ



**На фасаді школи в селі Жуки відкрили меморіальну дошку старшому радіотелефоністу відділення зв'язку взводу управління 1 мінометної батареї військової частини А2896 Ігорю Володимировичу Старкову**

Воїн героїчно загинув 1 жовтня 2022-го поблизу Времівки на Донеччині. Йому було лише 28 років.

– Ігор був патріотом, людиною високої честі та моралі. Справжнім українцем, вихованим своєю родиною. У Героя залишились мама,

дружина, син і донька. Ігор Старков поклав свою душу і тіло за те, щоб ми жили в незалежній державі, він назавжди буде в нашій пам'яті, в наших серцях і душах, – наголосили у Глобинській міськраді.

**Володимир ДМИТРЕНКО**

## В УКРАЇНІ СТВОРИЛИ ДЕРЖАВНУ СЛУЖБУ У СПРАВАХ ДІТЕЙ

**Кабінет міністрів України ухвалив рішення про створення Державної служби у справах дітей. Служба реалізовуватиме державну політику у сфері захисту прав дітей, соціальної підтримки сімей з дітьми, розвитку сімейних форм виховання та усиновлення**

Серед завдань новоствореної служби:

- координація надання соціальної підтримки та соціальних послуг сім'ям з дітьми (у тому числі тим, над якими встановлено опіку чи піклування), прийомним сім'ям, сім'ям патронатних вихователів, дитячим будинкам сімейного типу, усиновлювачам;
- здійснення моніторингу за дотриманням місцевими органами виконавчої влади та органами місцевого самоврядування, підприємствами, установами й організаціями, фізичними особами законодавства щодо захисту прав дітей;
- взаємодія з дипломатичними установами України за кордоном для забезпечення дотримання прав дітей-громадян України та їх повернення на Батьківщину.

### СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

**...придбати нове житло власники зруйнованого зможуть з листопада.**

Житлові сертифікати, отримані власниками зруйнованого через бойові дії помешкання за програмою «ЄВідновлення», уже відображаються в «Дії». А з листопада їх можна використати для купівлі нової домівки. Сертифікат з'являється в «Дії» після подання заяви на отримання компенсації за зруйноване майно та її опрацювання комісією органу місцевого самоврядування, яка й визначає суму компенсації.



**...виплати пенсіонерам-військовим при мобілізації не припиняються.**

Законом передбачено, що пенсіонерам з-поміж військовослужбовців та осіб, які отримують пенсію за цим законом у разі призову їх на військову службу за призовом під час мобілізації, на особливий період або прийняття на військову службу за контрактом, у тому числі через підписання нового контракту на проходження військової служби, до Збройних сил України, інших утворених відповідно до законів України військових формувань, органів та підрозділів цивільного захисту під час дії особливого періоду на строк до його закінчення або до дня фактичного звільнення, виплата пенсій не припиняється.



**...на Полтавщині зафіксували перевищення епідопорогу вірусних захворювань.**

За тиждень в області захворіло 8453 особи (на COVID-19 – 717), показник захворюваності – 913,0 на 100 тисяч населення, що на 74% вище за базовий рівень. Дітей захворіло – 4706, що складає 56% від осіб, що захворіли. Найвищий показник захворюваності зафіксували в Градизькій, Кам'янопотоківській Карлівській, Козельщинській, Коломацькій, Нехворощанській, Новооржицькій, Новоселівській, Щербанівській громадах.





# АНСАМБЛЬ «СКРИПКИ КРЕМЕНЧУКА»: ЧВЕРТЬ ВІКУ НА ПРОФЕСІЙНІЙ СЦЕНІ

**Цього року ансамбль скрипалів «Скрипки Кременчука» відзначає своє 25-річчя. У п'ятницю 14 жовтня в Кременчуцькому міському палаці культури відбувся концерт, присвячений ювілею ансамблю «Скрипки Кременчука» під керівництвом Вікторії та Володимира Білецьких**

У залі зібралися численні шанувальники таланту скрипалів, друзі та учні музикантів – був аншлаг.

Усі завмерли в очікуванні. І ось – завісу піднято!

На сцені «Скрипки Кременчука»: семеро жінок в елегантних костюмах зі скрипками в руках та маестро за роялем. Перші звуки скрипки і... зал поринув у дивовижний світ музики.

Одну з перших композицій, «Адажіо», колектив присвятив загиблими захисникам із Кременчуччини, які поклали своє життя у кровопролитній війні з росією.

Композицію «Вальс під час війни» подарували військовим, які проходять лікування у кременчуцькому шпиталі та були присутні на концерті у якості почесних гостей.

До речі, частину коштів від концерту музиканти вирішили перерахувати на ЗСУ.

Концертна програма, яку цього разу презентували глядачу, містила нові композиції, серед яких було багато вальсів.

Глядачі бурхливо аплодували майстерності виконавців. Після кожної композиції скрипалям дарували квіти. Зазначимо, що всі твори скрипачки виконували напам'ять під акомпанемент маестро.



Привітати ювілярів прийшли також артисти народного ансамблю «Славутич». Крім подарунка вони разом зі скрипалями виконали одну з композицій.

Привітала ювілярів і начальник управління культури і туризму Кременчуцької міськради Ірина Вологодська, вона вручила грамоти керівникам та учасникам ансамблю.

Після завершення концерту шанувальники таланту Білецьких ще довго не розходилися: брали автографи та вітали ювілярів зі святом.

Крім того, кременчуцьке товариство філателістів випустило поштовий конверт, присвячений 25-річчю ансамблю скрипалів «Скрипки Кременчука». Конверт разом із маркою з гербом Кременчука погасили спеціальним штампелем постійної дії «Кременчук місто легенд. Пливе жука з Кременчука».

Участь у погашенні взяли голова Кременчуцького товариства філателістів Володимир

Скляр і керівники ансамблю «Скрипки Кременчука» Вікторія та Володимир Білецькі.

– Товариство філателістів зробило нам дуже приємний подарунок – випустило конверт із зображенням нашого ансамблю, – розповіла пані Вікторія.

– Ми випустили конверт до 25-річчя «Скрипок Кременчука». Це наша гордість, це наша культура й історія. 25 років – солідна дата, тож ми не змогли залишитися осторонь, тому й випустили конверт, – зазначив голова Кременчуцького товариства філателістів і зятятий колекціонер Володимир Скляр.

**Мирослава УКРАЇНСЬКА**

Здійснено за підтримки Асоціації "Незалежні регіональні видавці України" в рамках реалізації проекту Хаб підтримки регіональних медіа. Погляди авторів не обов'язково збігаються з офіційною позицією партнерів.

**Асоціація Незалежні Регіональні Видавці України**



## ДО 80-РІЧЧЯ БЕРЕГІНИ УКРАЇНСЬКОЇ ПІСНІ РАЇСИ КИРИЧЕНКО

**В суботу 14 жовтня у селі Корещина відбулися урочисті заходи, присвячені 80-річчю відомої співачки, великого патріота України, народної артистки, кавалера орденів Княгині Ольги та Миколи Чудотворця, лауреатки Національної премії України імені Тараса Шевченка, лауреатки премії імені Дмитра Луценка «Осіньне золото», Героя України Раїси Кириченко**



«Працелюбна, життєрадісна, голос від Бога» – так про неї говорять у рідній Корещині. І сьогодні під час урочистостей жителі села із задоволенням згадували історію життя своєї землячки та показали будинок, де вона жила.

Кажуть, що кожна пісня, яку виконувала Раїса Опанасівна, ставала

крилатою від її голосу, від її душі й любові, бо співала берегиня так, наче зверталася до кожного із зали особисто. Вона поспішала не до століці на високу сцену, а до людей. До села, де сцена була не такою високою, зате люди ближчими! І народну пісню, здається, співала кожною струною душі, сама ставала піснею.



Закордонні та радянські ЗМІ часто порівнювали Раїсу Кириченко з Едіт Піаф, Клавдією Шульженко та Людмилою Зікіною. Та вона була незрівнянна, самобутня, яскрава, полтавська перлина, видатна співачка сучасності.

Її пісні в прямому сенсі мандрували світом – Кириченко з гастролями об'їздила Європу, США, Канаду. Якоюсь Раїса Опанасівна сказала, що саме на гастролях відчула, що «пісня не має кордонів, і не важлива мова, важливе виконання, якщо душа співає, тебе зрозуміє кожен».

Сьогодні під час урочистих заходів багато говорили про творчість Раїси Опанасівни, її досягнення, щире любов до української пісні та справжній патріотизм.

Заходи до 80-річчя співачки в Корещині почалися з панахиди, яку спочатку служили у храмі, побудованому за кошти артистки та її чоловіка, а потім біля могили великої української артистки. Її служив отець Іван, настоятель Свято-троїцького СМТ Градизького.

Вікторія Срібна, подвижниця у справі увічнення пам'яті артистки, згадала про останні роки життя Раїси Кириченко. Вона підкреслила, що співачка залишалася патріоткою України до останніх хвилин свого життя та навіть відмовилась від кар'єри за кордоном, де могла якісно лікуватися, та залишилась у рідній країні.

Співоча легенда Полтавщини заповідала поховати її на рідній землі у Корещині. Саме тут на місцевому цвинтарі й похована співачка.

До могили Раїси Кириченко всі присутні, серед яких також були почесні гості з Полтави та Кременчука, поклали букети квітів. Після чого відвідали музей-садибу «Мамина вишня», із захопленням послушали спогади й дивовижну екскурсію музеєм, а після заспівали пісні разом з українським народним хором «Калина», солісткою Наталією Шинкаренко, тріо «Горлиця» та іншими.

Під час заходу був також освячений пам'ятник Раїсі Кириченко, встановлений біля музею-садиби.

**Мирослава УКРАЇНСЬКА**





## ЩО НЕ МОЖНА КИДАТИ В КОМПОСТ У ЖОДНОМУ РАЗІ

**Компостування - дивовижний і зручний спосіб позбутися непотрібних відходів після прибирання на ділянці. Однак не всі дачники знають, що можна кидати в компостну купу, а що ні**



### Мандаринові шкірки

Існує думка, що в компостну купу не можна кидати шкірку цитрусових - насправді це не так. Міф про те, що ефірні олії в складі кірочок можуть нашкодити ґрунту - не більше ніж перебільшення. Наприклад, у кілограмі мандаринових або апельсинових кірок мінімальна кількість олій - ці кілька грамів ніяк не вплинуть на ґрунт.

### Вугільний попіл

Вугільний попіл категорично не можна використовувати для компостної ями або купи, а ось деревний - навпаки. Багато дачників рекомендують розсипати попіл по грядках або кидати в компост. Він передає свої поживні речовини рослинам і воді, а отже, буде корисним органічним добривом для ґрунту.

### Опале листя

Листя дерев можна в компост додавати без докорів сумління - особливо вдалим вибором стане листя від плодкових дерев (сливи, вишні, яблуні або груші), виноградне, кленове, березове і тополине.

Якщо у вас немає компостної ями або купи, але ви хочете зробити компост з опалого листя в мішках, то використовуйте 50-літрові поліетиленові пакети. Листя слід подрібнити, висипати в мішок і зробити в ньому кілька отворів. Зав'язувати ємність не потрібно, інакше перекриєте доступ кисню до компосту.

### Що не можна класти у компост

Крім відходів, які помітно прискорюють процес компостування, один із яких - сечовина - в компост не можна класти все підряд. Існують відходи, які слід тільки викидати у відро для сміття або здавати на переробку. До них належать:

- екскременти домашніх тварин;
- пластикові вироби;
- предмети зі скла, шкіри та гуми;
- глянцеві журнали та кольоровий папір;
- тютюнові недопалки;
- будь-які фарби, отрути, розчинники;
- вміст мішка від пилососа.

До того ж далеко не всі рослинні відходи можна класти в компост. Гнилі яблука, хворі гілки, уражені інфекцією плоди і хвоєю краще закопати на ділянці або спалити в багатті, запобігаючи ризику розвитку хвороб.

*Кристина КАЩАВЦЕВА*

## ЧОМУ НЕ ВАРТО ПАЛИТИ ОПАЛЕ ЛИСТЯ ТА ІНШІ РОСЛИННІ ВІДХОДИ

**Осінь - час, коли багато людей займаються прибиранням своїх подвір'їв та ділянок від опалого листя, сухої трави, бадилля та гілок. Найпростіший спосіб позбутися цих відходів - спалити їх. Але чи знаєте ви, які наслідки має така практика для вашого здоров'я та навколишнього середовища?**

### Небезпека для здоров'я

Дим, який виділяється під час горіння, має негативний вплив на дихальну систему людини. Вдихання диму може спричинити кашель, задишку, подразнення очей, горла та носа, алергічні реакції, запалення легень, астму, бронхіт, пневмонію та інші захворювання.

Деякі речовини, які містяться в диму, також можуть бути канцерогенними, тобто сприяти розвитку ракових пухлин. Наприклад, бензопірен - речовина першого класу небезпеки, зміни, які він викликає, незворотні, це сильний канцероген і мутаген, утворюється під час спалювання рослинних відходів. Він може проникати через шкіру та слизові оболонки та накопичуватися в органах. Він може викликати рак шкіри, легень, печінки, нирок, шлунка та інших органів.

Спалювання рослинних відходів також створює небезпеку для дитячого здоров'я. Дитяча дихальна

система ще не повністю сформована та більш чутлива до забруднення повітря. Дим може викликати у дітей алергії, астму, бронхолегеневу дисплазію, зниження імунітету та інші проблеми. Також дим може впливати на розвиток мозку та нервової системи дитини.

### Небезпека для природи

Спалювання рослинних відходів призводить до забруднення повітря шкідливими речовинами, такими як діоксини, чадний газ, окис азоту, канцерогенні сполуки, важкі метали. Ці речовини можуть поширюватися на значні відстані за допомогою вітру та осідати на ґрунті, воді, рослинах та тваринах. Вони також сприяють виникненню парникового ефекту та змінам клімату.

Спалювання рослинних відходів також знищує живий органічний матеріал, який є джерелом поживних речовин для ґрунту. Вогонь пошкоджує кореневу сис-



тему рослин, насіння, комах та мікроорганізмів, які забезпечують природне перегнивання та компостування. Таким чином, спалювання рослинних відходів погіршує якість ґрунту та зменшує його родючість.

Крім того, спалювання рослинних відходів створює ризик пожеж на сухих луках, торфовищах, лісах та інших природних масивах. Такі пожежі можуть швидко поширюватися та бути важко контрольованими. Вони призводять до загибелі людей, звірів, птахів та інших живих істот. Вони також наносять значну матеріальну шкоду людським поселенням та інфраструктурі.

З усього вищесказаного випливає, що спалювання рослинних відходів - це недопустима практика, яка має бути заборонена та покарана. У нашій країні існують законодавчі норми, які забороняють спалювання рослинних відходів на вулицях, у дворах, на присадибних ділянках та інших місцях. За порушення цих норм передбачені штрафи в розмірі від 3 до 10 тисяч гривень для фізичних осіб та від 15 до 21 тисячі гривень для юридичних осіб.

*Анастасія ДЖАБЕР*

## СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

### КОТЛЕТИ «М'ЯСНІ ГНІЗДА»

М'ясні гнізда - один із варіантів звичайних домашніх котлет. Але завдяки незвичайному зовнішньому вигляду вони перетворюються на оригінальну страву, яку можна подати до святкового столу



#### Складові:

- фарш свинячий - 800 г
- крупа манна - 1 ст. л.
- яйце - 1 шт.
- сир твердий - 200 г
- помідор - 2 шт.
- майонез
- чорний перець мелений
- сіль

Сир натріть на дрібній тертці. Помідори наріжте кільцями.

До фаршу додайте яйце, манну крупу, перець, сіль. Перемішайте і відбийте.

З підготовленого фаршу сформуйте кружечки з невеликим заглибленням у центрі. Змастіть майонезом, покладіть кружечок помідора всередину гнізда і присипте сиром. Викладіть на деко, застелене пергаментом.

Випікайте в попередньо розігрітій до 180 градусів духовці 35-40 хвилин.

**Порада:** Фарш використовуйте будь-який.

### БУТЕРБРОДИ З ОСЕЛЕДЦЕМ І БУРЯКОМ НА ЧОРНОМУ ХЛІБІ

**Для бутербродів використовуйте смачний хліб і солодку цибулю. А якщо буряки відварите напередодні, то часу на приготування піде набагато менше**

#### Складові:

- буряк - 1 шт. (невеликий)
- часник - 1 зубочок
- чорний хліб
- Майонез або сметана
- ріпчаста цибуля

Буряк вимити, зварити в шкiрці до готовності (від моменту закипання треба 45-50 хвилин). Воду злити, буряк остудити, очистити від шкiрки й натерти на середній тертці. Додати пропущений через прес часник і майонез. Перемішати, посолити за смаком.

Оселедець обробити на філе, видаляючи з риби кісточки.

Чорний хліб наріжте трикутниками. Викладіть на нього бурякову масу, а зверху покладіть шматочок оселедця. Прикрасьте кільцями цибулі.

### МЕДОВІ ПРЯНИКИ НА КЕФІРІ

#### Складові:

- борошно - 2,5 склянки
- кефір - 350 мл
- цукор - 1 склянка
- яйця - 2 жовтки + 1 білок
- мед - 1 ст. л.
- рослинна олія - 3 ст. л.
- харчова сода - 0,5 ч. л.
- сіль - дрібка
- цукор - 3 ст. л.

Жовтки, білок, мед, цукор і сіль збийте віночком. Влийте цю суміш у кефір та олію. Ще раз добре збийте.

Всіпте поступово просіяне борошно із содою і замісіть некруте

тісто. Розкачайте його у пласт завтовшки один сантиметр.

За допомогою формочки або склянки витисніть кружечки.

Викладіть пряники на деко, застелене пергаментом, на невеликій відстані один від одного.

Випікайте в заздалегідь розігрітій духовці за температури 180 градусів 20-25 хвилин.

Приготуйте помадку: збийте віночком білок із цукром до повного його розчинення.

Після закінчення випікання пряників дістаньте їх із духовки. Швидко змастіть збитим білком. Поставте до духовки ще на десять хвилин.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

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

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

**УТЕПЛЕННЯ СТІН** ДОСВІД В УТЕПЛЕННІ 10 РОКІВ  
ПРОМИСЛОВИЙ АЛЬПІНІЗМ  
ПОСЛУГИ БУДЬ ЯКОЇ СКЛАДНОСТІ  
(098) 6 658 658  
Команда професіоналів  
Повний комплекс послуг  
Помірні ціни

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

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

Від 150 грн  
**БУТІК ВЗУТТЯ**  
В НАЯВНОСТІ ВЕЛИКІ РОЗМІРИ  
зуп. «Меморіал «Вічно живим»  
(098) 116-19-86



## ЯК НЕ ПОГЛАДШАТИ В ХОЛОДНИЙ ПЕРІОД

Восени та взимку багато людей схильні до набору ваги через зміну раціону, зменшення рухової активності та порушення сну. Однак існують прості способи, як уникнути цієї проблеми і зберегти свою фігуру. Дієтологи поділилися своїми рекомендаціями, як не погладшати в холодний період



Ведіть харчовий щоденник. Перший крок до контролю за своєю вагою – це облік усього, що ви їсте протягом дня. Записуйте у своєму щоденнику або спеціальному додатку все, що потрапляє до вашого рота: їжу, напої, снеки, цукерки тощо. Так ви зможете оцінити калорійність свого раціону. Крім того, харчовий щоденник має психологічний ефект: коли ви бачите, що вже з'їли достатньо, то менше хочете ще чогось скуштувати.

Спостерігайте за режимом сну. Другий важливий фактор для підтримки своєї ваги – це якісний і достатній сон. Спати слід не менше 8 годин на добу, а краще – 9-10 годин. Недосип може призвести до збільшення апетиту, порушення обміну речовин і накопичення жирових запасів. Крім того, під час сну організм продукує гормони, які сприяють спалюванню жирів і поліпшенню настрою.

Обирайте правильну їжу. Третя умова для боротьби з надлишковою вагою – це правильний вибір продуктів. У холодний період ми часто хочемо чогось смачного і ситного, але не завжди корисного. Тому слід уникати калорійних і жирних страв, таких як смажена

картопля, шашлик, пироги, торти тощо. Замість цього краще надавати перевагу овочам, фруктам, злакам, бобовим, м'ясу, рибі та молочним продуктам. Вони насичують організм вітамінами, мінералами, клітковиною і білками, які необхідні для нормального функціонування всіх систем.

Рухайтесь більше. Четверта рекомендація дієтологів – це підвищення рухової активності. Восени та взимку ми часто проводимо більше часу вдома, сидячи за комп'ютером або дивлячись телевізор. Це призводить до зниження метаболізму і збереження калорій у вигляді жиру. Тому варто знайти час для фізичних вправ, які покращують кровообіг, зміцнюють м'язи і спалюють калорії. Можна ходити пішки, бігати, кататися на велосипеді, роликів або лижах, займатися йогою, пілатесом, танцями або будь-яким іншим видом спорту, який вам подобається.

Дотримуючись цих простих порад, ви зможете не лише не набрати вагу восени та взимку, але й покращити своє здоров'я, самопочуття і настрої. Будьте уважні до свого організму!

Анастасія ДЖАБЕР

## ЧОМУ НЕ МОЖНА ХОДИТИ В ТУАЛЕТ ВНОЧІ: НАСЛІДКИ БУДУТЬ ПЛАЧЕВНІ

Виявляється, ходити до туалету вдень потрібно не частіше як 3-4 рази, а ось уночі – зовсім не варто. Лікарі назвали кілька причин, через які не слід це робити



### Що кажуть лікарі

Лікарі-урологи в цьому питанні одностайні: ходити вночі в туалет шкідливо для здоров'я. Утім, часто бігати до вбиральні протягом дня – теж недобре. Річ у тім, що чим частіше ви ходите до туалету, тим більше розслабляєте свій сечовий міхур. Його потенціал насправді дуже великий, але ви не даєте проявити його, і за найменшим покликком задовольняєте потребу. Так сечовий міхур звикає і завчасно починає посылати сигнали в мозок, хоча причини для цього може й не бути.

### Чим це небезпечно

- порушує сон;
- після підйому в людини прискорюється серцебиття і порушується нічна робота серця;
- доведено, що такі нічні візити можуть призводити до депресії – внаслідок порушення сну вранці людина почувається втомленою і дратівливою.

Якщо ви встаєте в туалет щоночі (або майже щоночі), то є ймовірність, що у вас серйозні про-

блеми з нирками. Крім усього, через такі підйоми відбувається збільшення у вазі, підвищується ризик діабету та серцево-судинних захворювань.

### Що зробити, щоб вночі не ходити в туалет

Лікарі радять тренувати свій сечовик удень – намагатися ходити до вбиральні не частіше 3-4 разів. Крім цього, дотримуйтеся таких рекомендацій:

- не пийте на ніч багато рідини і не їжте водянистих фруктів (наприклад, кавуна);
- підніміть ноги перед сном – це не тільки дасть їм відпочинок і зменшить набряклість, а й допоможе рідині, що скупчилася в щиколотках, повернутися в кров;
- обов'язково сходіть у туалет перед сном.

Додатково літнім людям на ніч можна надягати підгузки. Прислухайтесь до свого організму і грамотно допомагайте йому.

Ольга ЗАЙЦЕВА

## ЩО СЛІД ЇСТИ ЛЮДЯМ ПІСЛЯ 60-ТИ

Дієтологиня Бланка Гарсія назвала перелік продуктів, які треба виключити з раціону людям у 60 років, щоб залишатися здоровими



Це напівфабрикати, чипси, випічка й морозиво. За словами дієтологині, в таких продуктах практично немає поживних речовин, які б сприяли відновленню тканини на клітинному рівні. Натомість у них дуже великий вміст рафінованого цукру й вуглеводів, барвників і добавок, які шкідливі для здоров'я. Споживання таких продуктів призводить до збільшення ваги та порушення балансу поживних речовин в організмі.

Експерт не радить повністю відмовлятися від вуглеводів, радить просто вибирати корисні альтернативні варіанти. Наприклад, це можуть бути макарони твердих сортів пшениці, коричневий рис і цільозерновий хліб. Ці продукти забезпечать організм клітковиною. Також варто вживати корисний рослинний білок, що міститься в сочевичі, квасолі та грибах.

Дієтологиня рекомендує також обмежити вживання кухонної солі до 10 грамів на день. Адже зловживання продуктами, в яких великий вміст солі, може призвести до підвищення тиску, утруднення роботи серця та затримки рідини в організмі.

### Правила харчування

1. Максимально різноманітне харчування. Для організму в такому віці потрібні білки, жири, вуглеводи, вітаміни та мінеральні речовини в достатній кількості. Раціон має поєднуватися з енергетичною збалансованістю: калорійність їжі має відповідати енергозатратам організму.

2. Треба знизити кількість тваринних жирів, які входять до складу м'ясних продуктів. Можна вживати м'ясо птиці у відвареному вигляді. До харчування має входити нежирна риба – морська або річкова, яку треба вживати у відвареному чи запеченому вигляді.

3. Дуже важливий у такому віці режим харчування – це 4 рази на день. Перший сніданок має містити 25% загальної кількості калорій на добу, другий – 15%, обід

– 35%, вечеря – 25%. Останнє приймання їжі має бути за 2 години до сну.

4. Необхідно ретельно пережувувати їжу. Лікарі рекомендують робити не менше 20-ти жувальних рухів, перш ніж проковтнути їжу. Процес насичення проходить значно швидше в такому разі, а кількість спожитої їжі зменшується утричі.

5. Не можна різко обмежувати споживання білків тваринного походження, бо вони містять незамінні амінокислоти. Людям після 60-ти років краще вживати молочні та рибні продукти, вони легко перетравлюються, краще засвоюються і водночас мають високу цінність. Наприклад, молоко містить майже всі необхідні речовини для організму людини, цей продукт є збалансованим від природи, тому дуже корисний.

6. Не можна їсти всухом'ятку, рідкі страви, приготовані на м'ясних, рибних, овочевих чи грибних відварах, сприяють виділенню шлункового соку. Тому супу буде цілком достатньо, щоб перетравити другі страви з м'яса, риби чи картоплі. Солодощі треба їсти в обмеженій кількості наприкінці обіду, тоді цукор легше засвоїться організмом.

7. Слід їсти більше свіжих овочів і фруктів, вони мають необхідні для організму вітаміни, мінерали, органічні кислоти та клітковиною. Фрукти й овочі покращують процеси травлення, нормалізують метаболізм і кислотно-лужний баланс.

8. Необхідно пити достатню кількість води та уникати зневоднення. З-поміж напоїв можна вибрати чорний і зелений чай. Зелений чай захищає від захворювання на атеросклероз, але його треба пити без цукру. Краще вживати з медом чи сухофруктами. Зелений чай знижує тиск, укріплює судини, має антибактеріальну дію та продовжує життя.

Віра ХМЕЛЬНИЦЬКА

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

## ПОРАДИ ДОСВІДЧЕНОГО ВЕРТЕБРОЛОГА

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

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

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

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

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

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

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



ЛІЦЬ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

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

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

Ваш лікар  
Владимиров Роман Романович

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

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



## ЯКУ КАВУ ЛЮБЛЯТЬ УКРАЇНЦІ



**Кавова культура в Україні є досить різноманітною і цікавою. Українці люблять каву не тільки як напій, але й як частину свого життя, яка додає енергії, настрою та натхнення**

### Історія кави в Україні

За легендою, першими, хто привіз каву до України, були козаки Юрій Кульчицький та Іван Гурко. Вони забрали 300 мішків кавових зерен з турецького табору після перемоги під Віднем у 1683 році. Потім вони відкрили першу кав'ярню у Відні, де подавали каву з молоком і медом. Згодом Кульчицький повернувся до Львова і привіз із собою кавову традицію.

Інша версія говорить, що каву до України завезли ще у 16 столітті з Кам'янець-Подільського, куди вона потрапила з Туреччини. Тоді каву було дуже дорогою і розкішною річчю, яку пили лише шляхта та багаті міщани. Кава поширилася серед народу лише у 19 столітті, коли з'явилися перші кондитерські та кав'ярні.

У 20 столітті кавова культура в Україні пережила руйнацію через світову війну та радянську владу, яка заборонила приватне підприємництво та обмежувала імпорт. Кава стала дефіцитною і недоступною для багатьох людей. Замість неї пили сурогати з жолудів, цикорію або ячменю.

Кавова культура в Україні почала воскресати лише у 90-х роках, коли з'явилася можливість імпортувати справжню каву з-за кордону. Тоді також почали виникати нові формати закладів: еспресо-бари, кав'ярні на колесах, спец-кав'ярні. Сучасна українська кавова індустрія налічує понад 10 тисяч закладів по всій країні.

### Сучасні тенденції та уподобання українських кавоманів

За даними дослідження компанії «Смажимо каву в Одесі», українці випивають у середньому 2-3 чашки кави на день. Найпопулярнішими напоями є американо, лате, капучино та еспресо. Близько 60% українців віддають перевагу каві з молоком, а 40% – чорній каві. Близько 70% українців п'ють каву з цукром, а 30% – без.

### Як вибрати каву, яка до смаку саме вам

Вибір кави – це дуже індивідуальна справа, яка залежить від вашого смаку, настрою та потреб. Однак є деякі загальні поради, які можуть допомогти вам зорієнтуватися у світі кави.

- **Звертайте увагу на свіжість кави.** Краще купувати каву в зернах і мелати її безпосередньо перед заварюванням. Так ви збережете аромат і смак кави. Обсмажена кава має термін придатності до 3 місяців, але ідеально споживати її протягом 2-3 тижнів після обсмаження.

- **Обирайте каву за ступенем обсмаження.** Чим світліше обсмаження, тим більше кислотності та фруктових ноток у смаку. Чим темніше обсмаження, тим більше гірчинки та шоколадних ноток у смаку. Світла каву підходить для альтернативних методів заварювання, а темна – для еспресо.

- **Обирайте каву за походженням.** Кожна країна і регіон має свої особливості вирощування і обробки кави, які впливають на її характеристики. Наприклад, каву з Африки має високу кислотність та фруктові аромати, каву з Азії має низьку кислотність та горіхові та спеціальні нотки, каву з Латинської Америки має середню кислотність та цукрові та шоколадні нотки. Ви можете спробувати різні сорти кави з різних регіонів, щоб визначити, яка вам більше подобається.

- **Обирайте каву за способом обробки.** Кавові зерна можуть бути оброблені трьома основними способами: сухим, мокрим або медовим. Суха обробка полягає в тому, що зерна сушаться на сонці разом із плодовою м'якоттю. Це надає каві багатий та солодкий смак. Мокра обробка полягає в тому, що плодова м'якоть відділяється від зерен за допомогою води. Це надає каві чистий та свіжий смак. Медова обробка – це проміжний варіант, коли частина плодової м'якоті залишається на зернах під час сушіння. Це надає каві насичений та фруктовий смак.

Анастасія ДЖАБЕР

## МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

**23 ЖОВТНЯ. 9 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 16.05**  
**МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ**

Зростаючий Місяць. Сьогодні важливо проявляти самостійність у рішеннях, витримку і характер, не піддаватися на провокації, уникати чужих впливів

**24 ЖОВТНЯ. 10 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 16.25**  
**МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ**

Зростаючий Місяць. Намагайтеся прожити цей день у злагоді з людьми, які оточують вас. Добре приймати гостей, особливо з дітьми. Контролюйте свої емоції і бажання.

**25 ЖОВТНЯ. 11 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 16.42**  
**МІСЯЦЬ У РИБАХ**

Зростаючий Місяць. День, коли потрібні обережність і уважність у виконанні будь-якої справи. Не кидайте почате, обов'язково доведіть усе до кінця.

**26 ЖОВТНЯ. 12 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 16.56**  
**МІСЯЦЬ У РИБАХ**

Зростаючий Місяць. Період сприятливий для ділових переговорів – ви зможете порозумітися з оточенням. Милосердя і співчуття сьогодні просто необхідні.

**27 ЖОВТНЯ. 13 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 17.10**  
**МІСЯЦЬ В ОВНІ**

Зростаючий Місяць. Це час накопичення інформації. Краще не рватися вперед, а озирнутися назад: багато ситуацій у цю місячну добу повторюються, повертаються як погано виконані уроки.

**28 ЖОВТНЯ. 14 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 17.26**  
**МІСЯЦЬ В ОВНІ**

Повний Місяць наст. о 23.24. День активної, часом важкої роботи, пов'язаний із нашими кармічними боргами. Будьте уважні до пропозицій, що вам пропонують інші, не ухвалюйте жодних рішень, не продумавши їх заздалегідь.

**29 ЖОВТНЯ. 15 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 16.44**  
**МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ**

Спадаючий Місяць. Усі проблеми сьогодні слід вирішувати у міру їх надходження, не відкладаючи «на завтра». Постарайтеся більше часу приділити дітям.

## АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 23 ДО 29 ЖОВТНЯ

### ОВЕН



Все складається не так, як вам хотілося б. Настрій святковий, а справи з роботи не пускають. Зате начальство вас помітить і оцінить. А у вихідні можна і в ліс, на природу.

### ТЕЛЕЦЬ



Вам залишилося доробити декілька важливих справ і прости, і не дуже. Буде за що себе похвалити, принаймні настрої порівняно з минулим тижнем покращає.

### БЛИЗНЮКИ



Достатньо неспокійний тиждень, наперед через роботу. Заробити на цьому тижні не вийде, а з грошима скрутно. Близькі теж завдадуть чимало турбот.

### РАК



Непогано б узяти тайм-аут. Займіться на початку тижня спортом, у середині – хобі і гостями, у вихідні купіть собі щось потрібне. Родичі допоможуть підняти настрій.

### ЛЕВ



Ви всі в коханні. І практично нічим, окрім цього, не цікавитесь. У понеділок – романтична вечеря, у вівторок – походи по магазинах. У кінці тижня згадаєте про роботу або вона вам про себе нагадає.

### ДІВА



Сіяти на цьому тижні не доведеться, тільки пожинатимете плоди. На початку тижня блисне підвищення на посаді. У середині тижня можна просити добавки до платні. У вихідні відвідайте батьків.

### ТЕРЕЗИ



Тиждень обіцяє бути активним: спорт, активний відпочинок з сім'єю і багато прогулянок на свіжому повітрі (можливо, по магазинах). Рідні допоможуть позбутися недобррозумливця.

### СКОРПІОН



Сімейні проблеми накриють вас із головою. Хтось із домашніх дуже образиться на початку тижня. Діти не потішать. Щоб об'єднати сімейство, організуйте сімейний обід у вихідні.

### СТРІЛЕЦЬ



На вас чекає маса дрібних справ, декілька важливих зустрічей, нудний, але добре оплачуваний проект, який потрібно завершити до кінця тижня. До вихідних будьте готові – прийдуть гості.

### КОЗЕРІГ



Робота, дім, сім'я, кар'єра – все «відмінно». І зі здоров'ям усе гаразд. Так розпорядіться цим добром із користю для себе та інших.

### ВОДОЛІЙ



Головні проблеми вирішені, але ще варто покрутитися, щоб розрулити ситуацію. Доходи з'являться десь до середини. Кінець тижня проведете в турботах по дому.

### РИБИ



Дуже хороший тиждень. На роботі всі справи завершаться дуже добре, і вдома всі вечори будуть приємними і тихими. І грошей додасться, що виявиться дуже до речі. Кінець тижня буде галасливим і веселим.



## ЗАПИТАЙ СВЯЩЕННИКА

На запитання читачів відповіли священники Православної церкви України

— Чи можна гуляти з дитиною на вулиці до хрещення, кажуть, що не можна, але хочеться, щоб дитина побула трошки на сонці на свіжому повітрі.

— Подія хрещення і прогулянки з дитиною не мають нічого спільного. Можете гуляти з дитиною без будь-якого застереження, щоб дитинка дихала свіжим повітрям. А хрещення вимагає дещо іншого приготування – духовного.

— Прошу, надрукуйте, як зміниться календар головних церковних свят ПЦУ за новим стилем.

— Календар головних нерухомих церковних свят УГКЦ та ПЦУ у 2023-2024 році:

## 2023 РІК

**1 вересня**, п'ятниця – Початок індикту, церковного новоліття.

**8 вересня**, п'ятниця – Різдво Пресвятої Богородиці.

**14 вересня**, четвер – Воздвиження Чесного Хреста.

**17 вересня**, неділя – Мцц. Віри, Надії, Любові та матері їхньої Софії.

**23 вересня**, субота – Зачаття Івана Предтечі.

**1 жовтня**, неділя – Покрова Пресвятої Богородиці.

**21 жовтня**, субота – Димитрівська поминальна субота.

**8 листопада**, середа – Собор архієпископа Михайла.

**21 листопада**, вівторок – Введення в храм Пресвятої Богородиці.

**24 листопада**, п'ятниця – Вмч. Меркурія та Вмч. Катерини.

**30 листопада**, четвер – Апостола Андрія Первозваного.

**6 грудня**, середа – Святителя Миколая чудотворця.

**24 грудня**, неділя – Навечір'я Різдва Христового (Різдвяний святвечір).

**25 грудня**, понеділок – Різдво Христове.

**26 грудня**, вівторок – Собор Пресвятої Богородиці.

## 2024 РІК

**1 січня**, понеділок – Обрізання Господнє і пам'ять свт. Василя Великого.

**6 січня**, субота – Хрещення Господнє.

**2 лютого**, п'ятниця – Стрітення Господнє.

**25 березня**, понеділок – Благовіщення Пресвятої Богородиці.

**24 червня**, понеділок – Різдво Івана Предтечі.

**29 червня**, субота – святих апостолів Петра і Павла.

**6 серпня**, вівторок – Преображення Господнє.

**15 серпня**, четвер – Успіння Пресвятої Богородиці.

**29 серпня**, четвер – Усікновення глави Івана Предтечі.

Всі інші, дещо менші свята, теж зсуваються на 13 днів.

**Рухомі церковні свята УГКЦ і ПЦУ:**

**Великдень** у 2024 році святкуватимуть **5 травня**. Це рухоме свято, тож його дата не пов'язана з переходом на новий стиль.

**28 квітня**, неділя – Вхід Господній у Єрусалим (Вербна неділя).

**13 червня**, четвер – Вознесіння Господнє.

**23 червня**, неділя – День Святої Трійці. П'ятдесятниця.

## «ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

На питання вимушено переміщених осіб відповідає Голова Національної служби здоров'я України Наталія Гусак

«Підкажіть, будь ласка, коли затверджується перелік програми «Доступні ліки», які фактори визначають включення до цієї програми того чи іншого лікарського засобу?»

– Програму «Доступні ліки» здебільшого розширювали виключно на хронічні захворювання за напрямками. Плюс – препарати, які є в національному переліку. Є також поняття референтних цін і зв'язання з національним переліком країн, що входять у референтування утворення ціни. Тому ось таким чином здійснюється відбір.

Міністерство охорони здоров'я включає в перелік лікарські засоби на основі вивчення закордонного досвіду.

«Після обстрілу я отримала важке поранення, перенесла декілька операцій. Мене випустили з лікарні, але на лівій руці я не відчуваю пальців. Потрібна нейрохірургічна операція. Де її мені можуть зробити, до кого звертатися? Я ВПО, перебуваю в Кіровоградській області.»

– Якщо заклад охорони здоров'я уклав договір за напрямом «Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах» із НСЗУ за умови, що заклад спеціалізується на оперативних втручаннях за нейрохірургічним напрямом, то пацієнт має право отримати необхідні медичні послуги за Програмою медичних гарантій за кошти державного бюджету. Підставами надання послуги за вказаним пакетом, зокрема є:

- направлення лікаря з надання ПМД, якого обрано за декларацією про вибір лікаря;
- направлення лікуючого лікаря;
- переведення з іншого закладу/клінічного підрозділу закладу.

«Які слід надати документи, щоб отримати відшкодування? Мені робили операцію на нозі з видавлення судин (варикоз) 27 грудня 2022 року. Спочатку лікар говорив, що операція безкоштовна, а вже перед самою операцією сказали піти в аптеку на першому поверсі й купити деякі одноразові пелюшки та все таке, що потрібно для операції. Сказали, що в аптеці знають, який то пакет. Коли в аптеці назвали ціну, в мене земля пішла з під ніг. 8500 гривень! Довелося позичити в родичів гроші, бо мені не вистачало, а операцію робити треба було.»



Кременчук Михайло та Павло Баріби у Сумах, 1991 рік

ФОТО З АЛЬБОМУ П. БАРИБИ



– Послуги хірургічного лікування (зокрема, хірургічне лікування варикозно розширених вен), анестезіологічний супровід та подальша реабілітація в гострому періоді входять до пакету медичних послуг «Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах».

Якщо заклад охорони здоров'я уклав договір із НСЗУ за напрямом медичних послуг «Хірургічні операції дорослим та дітям у стаціонарних умовах» (за умови, що заклад спеціалізується на «судинних» оперативних втручаннях), то пацієнт має право отримати необхідні медичні послуги (зокрема, хірургічне лікування варикозно розширених вен), анестезіологічний супровід, хірургічний пакет та наступну реабілітацію за Програмою медичних гарантій коштом державного бюджету.

НСЗУ оплачує надані медичні послуги згідно з тарифами та коригувальними коефіцієнтами, визначеними в Порядку. Вимагати й отримувати оплату від пацієнтів або їхніх представників за такі медичні послуги забороняється.

У випадку вимагання закладом охорони здоров'я, який уклав договір із НСЗУ, додаткової оплати (або якщо оплата вже відбулася) за послуги, включені до Програми медичних гарантій, або якщо вам безпідставно відмовляють у наданні медичної послуги, ви маєте право звернутися до НСЗУ письмово або за коротким номером інформаційно-довідкової служби 16-77 або до правоохоронних органів.

Скаргу потрібно складати із зазначенням найменування закладу охорони здоров'я, ПІБ лікаря/лікарів, які порушують ваше право, додавши копії підтверджувальних документів (за наявності).

«Доброго дня. В Одесі в поліклініці №6 відмовляються вакцинувати від поліомієліту дитину-ВПО, примушуючи підписати з їхнім сімейним лікарем декларацію. Буцімто без цього вони не можуть списати вакцину. Хотілося б, щоб для ВПО розробили спрощену процедуру вакцинавання без переукладання декларації. Сподіваюся на вирішення питання.»

– Відповідно до підпункту 3 пункту 1 Наказу МОЗ України від 17.03.2022 № 496 «Деякі питання надання первинної медичної допомоги в умовах воєнного стану», надавач ПМД зобов'язаний забезпечити проведення вакцинації згідно з вимогами календаря профілактичних щеплень.

«Чи правда, що сімейний лікар не має права відкривати листок непрацездатності за неврологічною патологією (зокрема, щодо чергового загострення остеохондрозу), якщо такий хворий раніше оглядався невропатологом?»

– Сімейний лікар має право відкрити листок непрацездатності для пацієнтів із різними станами, включаючи неврологічні розлади, такі як остеохондроз. Однак, у конкретних випадках, коли пацієнт із неврологічними скаргами обслуговується вузьким спеціалістом, таким як невропатолог, може бути доцільніше, щоб саме цей спеціаліст відкрив листок непрацездатності. Саме він знає специфіку стану пацієнта і може надати точнішу оцінку непрацездатності та тривалості відпустки. Однак це залежить від практики взаємодії між лікарями різних спеціальностей.

## НАШІ ТАЛАНОВИТІ ЧИТАЧІ

## СЛОВО ПРО ЗЕЛЕН-ВІТЕР (АЛЕГОРІЯ)

Присвячується В.Ф. Залужному

Струнку тополю зелен-вітер озортає  
Де взявся він? Не відаю, не знаю...  
Нема йому початку, ані краю.  
За ніч козацькі землі облітає.  
Щоразу йому треба поспішати  
Своєю зелен-силою хоробрих наділяти.  
Така його робота,  
Така його турбота.  
А на світанку він додому повертає,  
Де дім його, ніхто не знає.  
Свою тополю тихо пригортає  
З хмарин рожеві перли обспає,  
Своїй подрузі зелен-коси заплітає.  
Так настає рожево ніжний ранок  
Травня.  
Коли ж настане справжній тихий-тихий  
жданий?  
Наш зелен-вітер не відповідає.  
Шаблі козацькі дужче нагостряє,  
На бій святий за волю синів і дочок  
посилає  
На перемогу їх благословляє...  
Така його робота.  
Така його турбота.

Галина ГАРБУЗ

## ФОТО З АРХІВУ СІМ'Ї

## ШАНОВНІ НАШІ 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 диточки, 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.

