

Котячий притулок
ГО «Кохані
Безхатченки»
терміново потребує
допомоги

с.3

Де людям похилого
віку познайомитися
зі смартфоном та
планшетом



с.2

Про життя кременчужан
за кордоном

Чим підкорила поляків
наша землячка



с.4

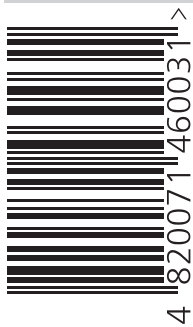
У номері:
**КАЛЕНДАР
СТРИЖОК**
на листопад
с.15

Календар
городника

Що і коли садити
у листопаді



с.13



Для ДОМУ і СІМ'Я

«Кременчуцький ТелеграфЪ» «Для дому і сім'ї» глос-

Ціна 10 грн.

№43 (1122), 26 жовтня 2023 року



Віримо в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

**ВІКНА
ДВЕРІ**

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗІ ТА РОЛЕТИ



ЗНИЖКИ, ЯКІ
ЗІГРІВАЮТЬ!

РОЗСТРОЧКА
БЕЗ %
від виробника
до 6 місяців

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

ПЕРЕХОДИМО НА ЗИМОВИЙ ЧАС: КОЛИ ПЕРЕВОДИТИ ГОДИННИКИ

В Україні переводять стрілки годинників на зимовий час традиційно останньої неділі жовтня. У 2023 році це буде 29 жовтня, о 4:00

Стрілки годинника слід пере-
вести на одну годину назад.

Не забувайте, що більшість
електронних пристроїв перейдуть
на зимовий час самостійно, але ме-
ханічні та не під'єднані до інтерне-
ту пристрої необхідно переводити
вручну.

У процедури переходу на зимо-
вий час є багато противників, але
поки що Верховна Рада її не скасу-
вала.

За словами медиків, перехід на
зимовий час наш організм перено-
сить краще, ніж на літній. Але все ж
такі для нього це певний стрес, а
отже, до переведення стрілок годин-
ника краще готуватися заздалегідь.

За кілька днів до переведення
стрілок годинника краще почати
лягати спати раніше, хоча б на 15-
20 хвилин. Це допоможе організму
адаптуватися до нових умов.

Не можна перевтомлюватися.
Краще відмовитися від надмірних
фізичних навантажень, не затри-
муватися на роботі. По можливос-
ті необхідно дати організму відпо-
чити.

Необхідно постаратися мен-
ше нервувати, якщо це можливо.
Можна слухати розслаблювальну
музику, пити трав'яні чаї.

Під час підготовки до переходу
на зимовий час особливо важливо
дотримуватися правильного харчу-
вання. Краще відмовитися від ал-
коголю, вживання жирної їжі, пити
більше води, їсти овочі та фрукти.

Не варто забувати і про прави-
ла, які є актуальними в будь-який
інший час. Так, краще відмовитися
від використання гаджетів перед
сном, намагатися гуляти на свіжо-
му повітрі і провітрювати примі-
щення.



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

ПОДАРУЙ

БЛИЗЬКИМ
ПЕРЕДПЛАТУ
НА УЛЮБЛЕНУ ГАЗЕТУ

Для
ДОМУ і СІМ'Я



Передплатний індекс

01600

За передплатою - дешевше!

**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

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. Грошовий деп на постійній основі.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПРЕД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн

ПАМ'ЯТНИКИ
З ГРАНІТУ

✓ Встановлення
✓ Зберігання
✓ Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ.
ВІЌЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 ☎ 063 939 99 77

ПАЛИВНІ БРИКЕТИ

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

067 951 20 88

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

privatka.ua

ПОДАВАЙТЕ
ОГОЛОШЕННЯ
В ГАЗЕТУ
НЕ ВИХОДЯЧИ
З ДОМУ

privatka.ua



ФАСАД
салон вікон та дверей



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

ЗАМІР
БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

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

ЦИФРА

ЗА ПІВ РОКУ ПОЛТАВЩИНА ПІДТРИМАЛА УКРАЇНСЬКУ АРМІЮ НА МАЙЖЕ 800 МЛН ГРН

У січні – вересні 2023 року платники податків на Полтавщині сплатили 798,7 млн грн військового збору. Гроші надійшли до держбюджету

Про це повідомили у податкової службі Полтавщини.

Порівняно з аналогічним періодом минулого року надходження збільшились на 24,4%. Тобто люди сплатили 156,6 мільйона гривень додаткових коштів на підтримку української армії.

У податковій розповідають, що таке збільшення пов'язано з легалізацією трудових відносин. Задекларована праця забезпечує фінансову стабільність держави та зміцнює обороноздатність Збройних Сил України.

Вероніка БІЛОДІД

РЕЦЕПТИ

МОЗ ЗБІЛЬШИВ ТЕРМІН ДІЇ Е-РЕЦЕПТІВ НА ДЕЯКІ ЛІКИ

Міністерство охорони здоров'я збільшило строк дії електронних рецептів на рецептурні ліки, які пацієнт купує за власний кошт. За інформацією МОЗ, тепер він становить 90 календарних днів (замість 30 днів, як було раніше)

Це рішення дозволить пацієнту не лише рідше відвідувати лікаря, щоб поновити рецепт, але й зручніше погашати е-рецепт, написаний на курс лікування до 90 днів. При цьому перелік рецептурних ліків та правила їх відпуску залишаються незмінними.

Варто зауважити, що термін дії рецептів на наркотичні ліки залишається 10 днів, а на ліки, які підлягають реімбурсації або відпускаються на пільгових умовах, чи екстемпоральні лікарські засоби – 30 календарних днів.

Погасити електронний рецепт можна в аптеці, яка працює з електронною системою охорони здоров'я. Знайти відповідну аптеку можна, зайшовши на сайт МОЗ і відкривши інтерактивну панель (дашборд), обрати область, тип та назву населеного пункту. Після цього на ньому з'явиться карта з позначками доступних аптек, які відпускають ліки за е-рецептом.

Нагадаємо, від середини вересня наркотичні (психотропні) ліки аптеки відпускати будуть виключно за е-рецептами.

ВАЖЛИВО

БЕЗПЛАТНІ ТЕСТ-СМУЖКИ ДЛЯ ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Пацієнти з цукровим діабетом I типу можуть отримувати безплатні тест-смужки за електронним рецептом. За інформацією Національної служби здоров'я України, тест-смужки для визначення рівня глюкози в крові включені до програми реімбурсації

Щоб отримати тест-смужки безплатно чи з доплатою за програмою реімбурсації, необхідно мати е-рецепт. Виписати його може сімейний лікар, терапевт чи педіатр або ендокринолог.

Отримати тест-смужки можна у будь-якій аптеці, яка має договір із НСЗУ за програмою «Медичні вироби для визначення рівня глюкози в крові». Це понад 10 тисяч

аптек. Знайти адресу найближчої аптеки у Кременчуці можна, запитавши про це в рядку браузера. Оператор контакт-центру НСЗУ за номером 16-77 також підкаже цю інформацію.

В аптеці фармацевту слід назвати номер е-рецепта та обрати тест-смужки, які підійдуть до вашого глюкометра.

Катерина ТУРУБАРА

ДОМУ СІМ'Ї

ВПО НЕ МОЖУТЬ ВИСЕЛИТИ З ГУРТОЖИТКІВ

У зв'язку із закінченням карантину та поверненням навчальних закладів до очної форми навчання гостро постало питання виселення з гуртожитків внутрішньо переміщених осіб для поселення студентів. Що робити в такому разі переселенцям, пояснили фахівці на фейсбук-сторінці «Юридичний порадник для ВПО»

Відповідно до ст. 9 Закону «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» ВПО мають право, зокрема, на забезпечення органами державної виконавчої влади, органами місцевого самоврядування та суб'єктами приватного права можливості безоплатного тимчасового проживання (за умови оплати особою вартості комунальних послуг) протягом шести місяців з моменту взяття на облік внутрішньо переміщеної особи. Для багатодітних сімей, осіб з інвалідністю, осіб похилого віку цей термін може бути продовжено.

Ще минулого року Мінреінтеграції висловило офіційну позицію про те, що виселення внутрішньо переміщених осіб із гуртожитків навчальних закладів без надання альтернативного місця проживання є неприпустимим.

ЛЮДЯМ ПОХИЛОГО ВІКУ

ЗНАЙОМСТВО ЗІ СМАРТФОНОМ ТА ПЛАНШЕТОМ

В університетах третього віку Автозаводського та Крюківського районів пенсіонерам допомагають освоювати цифрові технології

Під час занять із цифрової грамотності вони вчаться використовувати можливості смартфона та планшета, опанувати базові цифрові навички, переглядають освітні серіали «Базові цифрові навички для людей елегантного віку» на платформі Дія.Цифрова освіта.

Крім того, містяни поважного віку мають можливість отримати відповіді на такі важливі питання:

- пошук інформації в інтернеті через смартфон,
- реєстрація в соцмережах, запис до лікаря та замовлення ліків, не виходячи з дому,
- переказ коштів та поповнення мобільного,
- подання оголошень онлайн тощо.

Якщо бажаєте опанувати знання із цифрової грамотності, звертайтеся до центрів надання соціальних послуг за адресами:

- територіальний центр соціального обслуговування Крюківського району: **вул. Ковальська, 10/2**, тел.: +38 093-527-13-28;
- територіальний центр соціального обслуговування Автозаводського району: **проспект Свободи, 130**, тел.: +38 067-239-66-39.

РІШЕННЯ

ПРОТЕЗУВАННЯ ДЛЯ УБД ВДОСКОНАЛИЛИ

Можливості державної програми протезування для учасників бойових дій розширили. Як повідомили в Мінсоцполітики, відповідне рішення № 518 Кабмін ухвалив 13 жовтня

Відтепер учасники бойових дій зможуть отримувати протези підвищеної функціональності за новітніми технологіями при ампутаціях верхніх кінцівок без необхідності проведення первинного протезування механічним протезом.

Головною умовою стане наявність відповідних показань, підтверджених довідкою лікарсько-кон-

сультативної комісії або рішенням військово-лікарської комісії.

Протези підвищеної функціональності - це протези, виготовлені під індивідуальні потреби людини, вони мають покращені антропологічні, ергономічні та косметичні характеристики. Такі протези допомагають учасникам бойових дій виконувати фізичну роботу з підви-

щеними навантаженнями та вести активний спосіб життя.

Щоб отримати протез, потрібно подати документи через соцпрацівника у лікарні, у ЦНАПі чи органи соцзахисту або ж онлайн через електронний кабінет особи з інвалідністю.

Після отримання призначення пацієнт має звернутися до протезного підприємства з офіційною заявкою, після чого розпочинається виготовлення протеза.

Протезування в Україні безплатне.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

...витрати на підтримку малозабезпечених сімей зросли на 300 млн грн.

У вересні на соціальні виплати спрямували 35,3 млрд грн. Кошти пішли:

- 22,7 млрд грн – на пенсії, надбавки та підвищення до них;
- 8,3 млрд грн – на соцзахист громадян, які потрапили у складні життєві обставини;
- 2 млрд грн – на допомогу малозабезпеченим сім'ям, а також житлові субсидії та пільги;
- 2 млрд грн – на соцзахист дітей та сім'ї;
- 0,3 млрд грн – на виплати особам з інвалідністю;
- 0,04 млрд гривень – на оздоровлення і відпочинку дітей, які потребують особливої уваги.

Загалом з початку року на соцдопомоги вже пішло 335,8 млрд грн.



...кількість помічників ветеранів збільшать до 15 тисяч.

Проект помічників ветеранів розширили. За рішенням уряду, відтепер він охоплюватиме, окрім Вінницької, Дніпропетровської, Львівської та Миколаївської областей, ще й Закарпаття, Полтавщину, Сумщину, Харківщину та Київщину, включно зі столицею. Відповідно до рішення на реалізацію проекту інституту помічника ветерана спрямували 44,2 млн грн. Зараз йдеться про 550 помічників ветеранів, які працюватимуть у громадах і матимуть безпосередній контакт із захисниками й захисницями. У перспективі їхню кількість планують збільшити до 15 тисяч.



...за час війни захищати Україну добровільно пішло 12 тисяч жінок.

За майже два роки повномасштабної війни кількість жінок в українському війську зросла на 40% – добровільно на військову службу вступили понад 12 тисяч захисниць України.

Про це у своєму телеграм-каналі повідомило Міністерство оборони України. Наразі військову службу проходять близько 43 тисяч жінок. До 24 лютого 2022 року кількість жінок у лавах ЗСУ становила близько 30 тисяч.



«КОХАНІ БЕЗХАТЧЕНКИ»

Котячий притулок терміново потребує допомоги

Громадська організація «Кохані Безхатченки», при якій працює притулок для котів із важкою долею, розташований у Кривушах, опинився в складному становищі. Понад 260 котів потребують термінової допомоги: їм потрібні кисломолочні (сир і ряжанка) і м'ясні продукти, а також ліки, одноразові пелюшки та паперові рушники. Крім того, у притулку накопичилися борги, з якими терміново потрібно розрахуватися



Усі коти, які зараз живуть в очільниці ГО «Кохані Безхатченки» Тетяні Кирпич, мають складну долю. Кожен пухнастик має свою унікальну, але трагічну історію. Всі вони потрапляли до притулку або тяжко хворими, або їх привозили із зони бойових дій із сильним стресом і в шоківому стані.

Після тривалої реабілітації тварини починали жити новим життям, сповненим турботи та любові.

Але для утримання такої кількості тварин постійно потрібні кошти. Адже годувати котів треба кілька разів на день. Крім того, багато тварин потребують лікування, і всі без винятку – обробки від паразитів і вакцинавання. Також їм потрібно створювати необхідні умови.

Зважаючи на те, що громадська організація не має свого доходу, без помічників їй не обійтися. Тому Те-

тяна звертається до українських і закордонних благодійних фондів, а також до небабдуких мешканців Полтавщини по допомогу.

– Під нашою опікою понад 260 тварин. З вашою допомогою ми намагаємося полегшити важке життя безпритульним тваринам нашого міста. Допомога від вас безцінна і завжди актуальна! Без вашої допомоги нам не вижити!

Карта ПБ 5168 7554 6087 2126 Кирпич Т.В.

Pay Pal : Tan4ik1133@gmail.com

Western Union KYRPUCH TETIANA ГО «Кохані Безхатченки»

IBAN UA743281680000026007000003875. Банк отримувача: ПАТ «МТБ Банк». **ІПН/ЄДРПОУ** 43808971. Тел. **(050) 140 83 09, (096) 097 87 76** Тетяна

ДЛЯ ДІТЕЙ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ КРЕМЕНЧУКА БУДЕ БЕЗПЛАТНЕ ХАРЧУВАННЯ

У зв'язку з формуванням єдиної державної ветеранської політики депутати Кременчуцької міської ради внесли зміни у Міську комплексну програму «Ветерани Кременчука» на 2021-2023 роки, якими передбачили безплатне харчування у закладах освіти для дітей ветеранів російсько-української війни

Цю пільгу, окрім дітей ветеранів війни, буде поширено й на дітей деяких інших пільгових категорій громадян. Таке рішення ухвалили у п'ятницю, 13 жовтня, на позачерговій сесії Кременчуцької міської ради. Зміни стосуються забезпечення безкоштовного харчування дітей, які є вихованцями закладів дошкільної освіти та учнями закладів загальної середньої освіти учасників бойових

дій, осіб з інвалідністю внаслідок війни, учасників-добровольців АТО, постраждалих учасників Революції Гідності, внутрішньо переміщених осіб, дітей загиблих (померлих) у зоні проведення АТО, ООС, членів сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць України, загиблих учасників Революції Гідності.

Очікується, що у дитсадках цього року безплатне харчування

отримують 267 дітей таких пільгових категорій. Для цього з міського бюджету буде виділено 1 млн 531 тис. грн. Вартість харчування дитини у дитсадках передбачена у розмірі 26,04 грн та 18,65 грн на день (залежно від віку дитини).

На безплатне харчування дітей ветеранів війни у школах у 2023 році передбачені видатки міського бюджету у 3 млн 85 тис. грн. Очікується, що цією пільгою скористається 646 дітей. Вартість обідів для них передбачена у розмірі 18,65; 19,36; 22,11 та 26,04 грн, залежно від навчального закладу.

Віктор КРУК



– Звісно, ідеальний варіант проіндексувати пенсії всім, але на це потрібно близько 300 млрд грн. Це шалені гроші. В нас у 2024-му закладено лише 100 млрд грн. Тому ми підтягуємо тих, хто отримує найменше. Це близько 60% від загальної кількості, — наголосила посадовця.

ПРО ІНДЕКСАЦІЮ ПЕНСІЙ У 2024 РОЦІ

У 2024 році на індексацію пенсій закладені гроші в держбюджеті. Втім, провести її в повному обсязі не вдасться через обмежене фінансування

Про це заявила міністерка соціалістики Оксана Жолнович. За її словами, 40% українців отримають найменшу індексацію.

– Найменша індексація буде у людей, які вийшли на пенсії в останні три роки, бо їхні виплати

відповідають ринку. На відміну від людей, які отримали пенсію у 2000-х роках, — наголосила Жолнович.

Як підкреслила міністерка, для проведення індексації загалом потрібно втричі більше коштів, ніж закладено в бюджеті.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

...влада планує скасувати мораторій на податкові перевірки. Законопроект пройшов перше читання. З 1 листопада перелік проведення планових перевірок фіскальних органів буде розширено. Перевірки торкнуться підприємств, які виробляють або продають продукцію, яка підлягає акцизам; проводять азартні ігри; надають фінансові або платіжні послуги. При цьому законопроект не передбачає повернення перевірок для ФОП 1 і 2 групи; підприємств, розташованих на територіях, які окуповані російськими військами; підприємств, які провадять свою діяльність у місцях, де ведуться бойові дії.



...у деяких громадах Полтавщини осінні канікули перенесли чи об'єднали із зимовими. Осінні канікули в більшості шкіл Полтавщини розпочнуться з 23 жовтня або з 30 жовтня, але у деяких — їх перенесли чи об'єднали із зимовими канікулами. В одній зі шкіл Михайлівської територіальної громади осінні канікули вже закінчилися, а нині тривають канікули в 10 школах Лохвицької громади. На листопад перенесли канікули у Новогалещинській та Михайлівській громадах. Також перенесли осінній відпочинок на 1 грудня в школах Нехворощанської громади. А ЗССО Великобагачанської, Великорублівської та Хорольської громад об'єднали осінні з зимовими канікулами. Триватимуть вони відповідно з 25 грудня до 19 січня; з 22 грудня до 19 січня; з 30 грудня до 21 січня.



...майже 200 жителів Полтавщини госпіталізували через ГРВІ та грип. Захворюваність на ГРВІ та грип на Полтавщині протікає на стабільному рівні, але перевищує епідемічний поріг. За минулий тиждень захворіло 8542 жителя Полтавщини (на COVID-19 — 378). Дітей захворіло 4732

— це понад половина від усієї кількості. Найвищий показник захворюваності у Сергіївській, Щербанівській та Петрівсько-Роменській, Пирятинській, Машівській ОТГ. Загалом по Полтавській області госпіталізували 173 особи, в тому числі із COVID-19 — 51.



ДОВІДКОВА «ДДС»

АДРЕСИ ПУНКТІВ НЕЗЛАМНОСТІ КРЕМЕНЧУЦЬКОГО РАЙОНУ

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

(продовження, початок у «ДДС» № 42)

- вул. Старшого лейтенанта Кагала, 53, **лицей №11**
- вул. Володимира Великого, 52, **гімназія №12**
- вул. Єднання України, 3, **лицей №13**
- квартал 278, 11, початкова **школа №15**
- вул. Велика набережна, 37, **гімназія №16**
- вул. Тараса Бульби, 14, **лицей №17**
- вул. Майора Пугача, 25, **гімназія №18**
- вул. Шевченка, 58/69, **гімназія №19**
- вул. Академіка Маслова, 12, **гімназія №20**
- вул. Сержанта Мельничука, 217, **гімназія №21**
- вул. Шкільна, 16, **гімназія №22**
- вул. Олександрійська, 18, **гімназія №23**
- просп. Полтавський, 13, **гімназія №24**
- вул. Героїв УПА, 16, **лицей №25**
- вул. Джохара Дудаєва, 4, **гімназія №26**
- просп. Свободи, 104, **гімназія №27**
- пров. Княжий, 5А, **гімназія №28**

Продовження у наступних номерах

КОГО МОЖУТЬ ПОЗБАВИТИ СУБСИДІЇ НА ОПАЛЮВАЛЬНИЙ СЕЗОН

Субсидію призначають сім'ям, чий витрати на оплату комуналки перевищують 15% від спільного середньомісячного доходу. Проте, є кілька категорій громадян, які не можуть розраховувати на допомогу навіть за малих доходів

Про найчастіші причини відмови у призначенні субсидії розповіла директорка департаменту Пенсійного фонду України Олена Охріменко.

За її словами, якщо хтось із членів сім'ї протягом останнього року здійснив покупку на суму понад 50 тис. грн, то у наданні субсидії домогосподарству можуть відмовити.

Не зможуть претендувати на отримання субсидії також громадяни, які володіють автомобілем, з року випуску якого ще не минуло 5 років.

Не отримають субсидію і ті сім'ї, у власності яких є два або більше автомобілів «молодших» за 15 років.

Право на субсидію також можна втратити навіть при малих доходах і статках, якщо хтось із повнолітніх працездатних членів родини ніде не працює, не перебуває на обліку як безробітний та ніде не навчається.

А ще доволі розповсюдженою причиною відмови у наданні соціальної виплати є заборгованість.



Варто протягом трьох місяців накопичити борг за сплату комунальних послуг на суму понад 680 грн і домогосподарство можуть позбавити субсидії.

Вихід із цієї ситуації лише один, зазначає експертка — укласти договір про реструктуризацію боргу або його погасити. У такому разі право на отримання субсидії повертається.

Подавати заявку на отримання субсидії можуть і переселенці. Ця категорія українців має право претендувати на пільгу навіть за відсутності договору про оренду житла. Щоб подати заявку на отримання виплат, не обов'язково відвідувати відділення Пенсійного фонду. Це можна зробити й онлайн. Аби заявка було прийнято, до неї ВПО мають додати довідку про отримання статусу внутрішньо переміщеної особи, в якій зазначена фактична адреса проживання.

Віктор КРУК

ЖИТТЯ ЗА КОРДОНОМ

Підкорила поляків працьовитістю, українським борщем та пампушками з часником

Наша землячка Наталія П. на початку війни разом із двома неповнолітніми дітьми поїхала шукати притулку до Польщі. Минуло півтора року і жінка приїхала у коротку відпустку до Кременчука. Вперше вона опинилася вдома, і каже, якби не діти, які залишилися у Польщі, то вже нікуди б не поїхала з рідного міста. Як то мовиться: у гостях гарно, але вдома набагато краще

Ми зустрілися з Наталею і вона розповіла про своє життя за кордоном. Почала з історії від'їзду.

– Мабуть, мало хто з нас думав, що буде змушений шукати притулку за кордоном. Але після вторгнення росіян я, як і багато інших українців, рятувала своїх дітей від війни. І хоч у нашому місті ще було тихо, ми з дітьми щойно пережили страшну трагедію – поховали нашого улюбленого татка, мого чоловіка, який помер від тяжкої хвороби. Тому, коли на початку березня покликали со себе родичі, які були у Польщі, сумнівів не залишилося. По-перше, поїздка відволікала від тяжких думок; по-друге, за кордоном було безпечніше; по-третє, нам одразу допомогли з житлом і роботою, якої тут уже не було. Наш завод перестав працювати, – розповідає Наталія.

Дорога до Польщі

15-річного сина і 12-річну доньку жінка посадила в машину до сестри, яка вивозила за кордон своїх дітей. Їм разом було весело і спокійно.

На той час ні доручень, ні інших документів на кордоні не просили, тому діти благополучно дісталися місця призначення.

Наталія виїжджала пізніше – вона закінчувала домашні справи і вирішувала питання зі звільненням.

– Можна було виїхати евакуаційним поїздом, але на них завжди було багато людей, тому за 1500 грн я взяла білет на автобус, який довів мене до кордону. На митниці на польському боці чекали волонтери, які нам дуже допомагали. І сумки носили, і підказували, кому куди треба пройти, і безкоштовно надавали телефонні картки. З нами їхали молоді дівчата, їх на кордоні зустрічали хлопці. І волонтери, доки не переконалися, що хлопці – знайомі дівчатам, що їм нічого не загрожує, не заспокоїлися.

Нас усіх нагодували: пригостили бутербродами, картоплею фрі, якимись млинцями, що приносили місцеві. Дали води. Також поляки приносили речі, взуття. Люди дуже співчували українцям і мали велике бажання допомогти. Багато місцевих пропонували житло. Від кордону в різні напрямки йшли автобуси, поїзди – все безкоштовно. Мені треба було їхати до центру країни, у місто Каліш. Волонтери допомогли туди дістатися. Коли ми зустрілися з дітьми, радості не було меж, – розповіла жінка.

Біда єднає

Коли я приїхала до Каліша, перше, що кинулося в очі, це чистота. Доглянуті будинки, чисті вулиці, багато зелені. Але ціни на продукти одразу неприємно здивували.



– Якщо перевести злоті у гривню, виходило, що хліб у них коштує майже 50 грн. Це дуже дорого! Вже потім я дізналася, що поляки хліб не їдять так, як ми. У них він – окрема страва, а не доповнення до основної. В цілому ж, продукти коштують дорожче, ніж в Україні. Ну, і наші, звісно, смачніші, – розповідає Наталія.

Оселилася родина в будинку у поляка на ім'я Роберт. У нього вже жили українці. Одні приїжджали, інші від'їжджали. Найбільше одночасно було 16 осіб.

Перші чотири місяці Наталія з дітьми жили безкоштовно, а потім стали платити за оренду 400 євро на місяць.

У кожній родині – своя кімната. Кухня та душ спільні, туалети – один на дві родини. Всі подружжися, спілкувалися один з одним.

– Біда зблизила людей. У кожного була своя історія. У харків'ян найстрашніші і найсумніші. Вони часто згадували в розмовах про те, як під бомбардуваннями виїжджали з міста, як дивом залишилися живі. Часто діти плакали вночі – стіни тонкі, я чула. Всі вони дуже лякалися шуму і гучних звуків. Потім приїхала родина з Гостомеля. Жінка з трьома дітьми вирвалася з того пекла, а її чоловік загинув – його росіяни розстріляли в упор. Ніна (так звали жінку) постійно плакала, а ми її заспокоювали і намагалися допомогти, підтримати. Часто я плакала разом із нею – ті жахливі історії неможливо слухати спокійно, – каже Наталія.

У Каліші

Щойно трохи облаштувались, наша землячка пішла на курси польської мови. Бо без неї неможливо влаштуватися на роботу, та й спілкуватися з місцевими незручно. Польський хоч і схожий на український, але є багато слів незрозумілих.

Безкоштовні курси у Каліші є, але час їх проведення незручний, тому Наталія пішла на платні. 36 годин коштують 540 злотих.

– За цей час ми вивчили дієслова та основні слова, навчилися складати базові фрази. Я швидко почала у своє мовлення вставляти польські слова, а з часом стала говорити переважно польською. Діти ще швидше вивчають мову, їм вона легше дається, – каже Наталія.

Також вона розповідає про мешканців міста, з якими часто спілкується. Каже, що вони чуйні і сердечні люди, особливо літні жінки.

Коли сусіди побачили, що серед українців багато дітей, то самі принесли два велосипеди, конструктори Лего, машинки та ляльок. Діти дуже раділи таким подарункам.

Крім того, бабусі там добрі і всіх приїжджих діточок пригощають цукерками та різними солодощами.



ЦІКАВІ ФАКТИ

У Польщі дуже тепло ставляться до тварин. Там багато притулків, але українцям та іншим приїжджим не дозволяють взяти собі кішку або собаку. Річ у тім, що такі люди автоматично вважаються неблагоннадійними – у будь-який час вони можуть поїхати і кинути тварину напризволяще.

– Діти дуже хотіли взяти собачку. Нас довго перевіряли і у підсумку відмовили! – каже Наталія. – І не лише нам, більшості переселенців. Тому ми їздимо до притулку, беремо собаку, гуляємо з ним і потім повертаємо назад.

Ще кілька цікавих фактів:

- по вихідних з дитиною гуляє тато,
- польки не люблять готувати,
- місцеві дуже люблять фастфуд,
- літні жінки відвідують Університет третього віку,
- у Каліші не ставлять кондиціонери,
- у дворах немає городів – усюди квіти і газонна трава,
- комуналка дорога, багато сонячних батарей,
- у місті багато велосипедистів,
- у школах продовжені групи лише для дітей, чий мами працюють,
- кішки не відгукуються на «кис-кис», їх кличуть просто «кіт-кіт».

– Літні польки дуже красиві, інтелігентні жіночки. Вони всі із зачісками, з манікюром. Люблять носити тоненькі плащі і туфлі на величких підборах. Їм дуже подобається, що наші діти зі всіма вітаються і бажують доброго здоров'я і гарного дня – це їх просто захоплює, – каже Наталія. – Але коли наші разом заспівали «Червону калину», то викликали цим нерозуміння і навіть агресію. Виявляється, поляки не люблять цю пісню, тому що у них гіркі асоціації з нею, пов'язані з трагедією на Волині. Ми були дуже здивовані тому факту.

Влаштуватися на роботу непросто

Знайти хорошу роботу непросто, але можна. Чоловіки в більшості працюють на фабриці і заробляють до 5000 злотих, жінки – на теплицях (3000 злотих). Багато хто з жінок пішов у сферу громадського харчування. – З'ясувавши, що суші там готують не смачні, наші відкрили своє міні-кафе, де крутять роли. Воно швидко стало популярним. Ще одні наші земляки відкрили кальяну, бо до цього у Каліші ніхто не кував кальяну.

Сама Наталія зараз працює в місцевому кафе кухонним працівником, за що отримує 750 євро на місяць. Вона має посуд, прибирає

приміщення, а також іноді готує наші українські страви. Особливо полякам припав до душі наш борщ із пампушками з часником.

– Кажуть, що ніколи нічого смачнішого не їли. А ще просили, щоб я приготувала «зелений борщ», бо один із поляків колись їв його в Україні. Коли я його приготувала, багато людей приходило куштувати, – сміється жінка, і каже, що польська їжа їм зовсім не сподобалася. – Є деякі смачні страви, але основні страви, одного разу спробувавши, я б ніколи більше не захотіла.

Також Наталія балувала відвідувачів кафе варениками і пельменями. Одна жінка навідріз відмовилася від пельменів, мовляв, не визнає сире м'ясо – вони готують вареники і пельмені лише з вареною свининою.

До речі, м'ясо поляки дуже люблять: свинину, яловичину, курятину.

Про освіту та медицину

Наша землячка вже звикла до Польщі і її мешканців. Розповідає, що їй пощастило: багато з оточуючих її поляків із радістю допомагають, навіть грошима, підказують, як і де комфортніше жити. Але є багато інших історій, коли українці не знаходять спільної мови з поляками.

Ті, хто надає біженцям житло, отримують за це гроші від держави.

Наші ж не отримують ніякої допомоги, лише на дітей до 18 років їм платять по 500 злотих. Ці гроші більшість віддає за приватні дитячі садочки, бо в громадські – велика черга і туди дитину дуже важко влаштувати.

Школи безкоштовні. По приїзду молодших дітей об'єднували в українські класи, старші учні йшли у змішані класи. В цьому році старшокласники по закінченню навчального року навіть здавали іспити на загальних підставах.

З медобслуговуванням важче. Ті, хто має статус тимчасового захисту, не мають проблем, бо у них є страховка. Також немає проблем у тих, хто працює на фабриці – їхня страховка поширюється на всю родину.

– Інші ходять до лікарів або безкоштовно, через велику чергу, яка буває і два, і три тижні, або за гроші. Найдорожчі послуги, від 250 злотих, у стоматолога, – каже Наталія.

Багато чого цікавого ще розповіла наша землячка і підкреслила, що багатьом полякам наші працьовиті жінки – до душі.

– Коли я сказала, що їду в Україну, мої господарі дуже засмутилися і запитали: «Пані Наталю, ви ж повернетесь до нас? Хто ж нам такі смачні борщі готуватиме?», – сміється наша співрозмовниця, і сказала, що насправді дуже сумує за Україною і хоче повернутися додому якнайшвидше...

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

ЩО І КОЛИ САДИТИ У ЛИСТОПАДІ

Ідеальний час для посіву морозостійких культур



В порівнянні з весняним посівом, потрібно трохи більше насіння для посіву, і важливо обрати відповідні сорти, які підходять для осіннього висівання, наприклад, часник для озимого посіву

Коренеплоди	
Буряк, морква, пастернак	3, 4, 10, 11, 30
Редька, ріпа	10, 11
Редис	3, 4, 17, 18, 21, 22, 26, 30
Селера, петрушка на корінь	3, 4, 10, 11, 30
Цибулеві	
Цибуля ріпчаста	10, 11
Цибуля на зелень, шніт-цибуля	3, 4, 10, 11, 17, 18, 21-26, 30
Часник	10, 11
Цибуля порей, єгипетська, рокамболь тощо	3, 4, 10, 11, 21, 22, 26, 30
Овочі до столу та на зберігання	
Гострий та декоративний перець	14, 21-26
Кале, пак-чой, листові капуста	10, 11, 21-25
Зернові (пшениця, овес, ячмінь, жито)	3, 4, 10, 11, 14, 17, 18, 26, 30
Міцелій	14, 17, 18, 21-26
Зелень та трави	
Листовий салат	10, 11, 17, 18, 21-26
Шпинат	10, 11, 21-25
Рукола, крес, листові гірчиця	3, 4, 14, 21-25, 30
Мангольд та інші листові овочі	21-26
Щавель	14, 26
Кріп та фенхель	17, 18, 26
Петрушка, кінза, селера	21, 22
Базилік, розмарин та інші трави	7-9, 14, 21-25

Лікарські та чайні культури	5-9, 14
Мікрозелень	14, 17, 18, 21-25
Ягідно-плодовий сад	
Суниця та полуниця	1-4, 28-30
Яблуна	17, 18, 26
Абрикос, вишня, слива, персик	10, 11, 26
Груша, айва	10, 11, 17, 18
Черешня	5, 6, 26
Волоський горіх, фундук	1, 2, 10, 11, 26, 28, 29
Малина	1-4, 14, 28-30
Смородина	3-6, 14, 17, 18, 21, 22, 30
Аґрус та інші ягідники	3, 4, 14, 17, 18, 30
Глід	3-6, 14, 23-25, 30
Калина, шипшина, горобина, обліпіха	3, 4, 26, 30
Виноград	10, 11, 14
Декоративні рослини	
Однорічники	3, 4, 7-11, 26, 30
Цибулинні та бульбові	14, 17, 18, 21, 22
Трав'яністі багаторічники	3, 4, 7-11, 21, 22, 26, 30
Хвойні	7-9
Живі огорожі	1, 2, 5-11, 28, 29
Чагарники та дерева	5-9, 17, 18, 26
Сидерати	3, 4, 10, 11, 14, 17, 18, 23-26, 30
Кучеряві та плетисті культури	1, 2, 7-9, 28, 29
Крупноміри	5-9

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

ЛІНИВІ БІЛЯШІ

У вас є фарш та кефір? Тоді приготуйте ліниві біляші. Тісто для біляшів готується так, як і на оладки. Єдине, що в нього потрібно додати фарш із цибулею. Перемішайте та обсмажте на сковороді



Складові:

- фарш свинячий - 300 г
- кефір - 400 г
- яйця - 2 шт
- борошно - 200 г
- ріпчаста цибуля - 1 шт
- часник - 2 зубочки
- цукор - 0,5 ч. л
- перець чорний мелений
- дрібка солі
- олія
- сода ½ чайної ложки

До теплого кефіру додайте соду, залиште на п'ять хвилин.

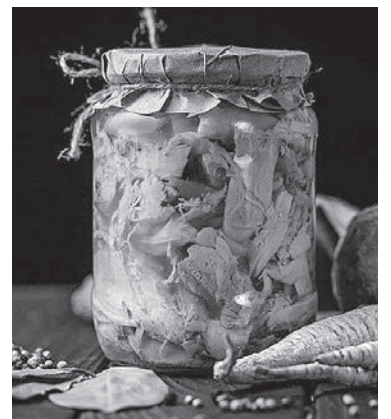
У мисці змішайте яйця, цукор, сіль, збийте трохи віночком. Додайте кефір із содою. Поступово всипте в тісто просіяне борошно і перемішайте.

До фаршу додайте перець, подрібнену цибулю та часник, видавлений через прес. Перемішайте. Все з'єднайте та добре перемішайте.

На сковороді розігрійте олію. Викладайте столовою ложкою на сковороду тісто, потім фарш і знову тісто. Обсмажуйте з двох боків до золотистої скоринки.

ТУШКОВАНКА З КУРКИ

Рекомендуємо практичний рецепт приготування тушкованого м'яса про запас для себе, родини, сусідів та наших воїнів



Складові:

- курка - 1,5 кг
- лавровий лист - 2 шт
- перець горошком - 2 шт
- цибуля ріпчаста - 1 шт
- перець чорний
- сіль за смаком

Курку вимити, нарізати на частини, викласти в глибоку миску, посолити, поперчити і ретельно перемішати. Банки простерилізувати, на дно викласти духмяний перець, лавровий лист і кілька кілець ріпчастої цибулі. Потім наповнити банки м'ясом. Утрамбовувати щільно, але залишити 2-3 см до краю банки і заклати їх.

На дно каструлі постелити рушник, поставити банки, наповнити водою так, щоб вона покривала курку. Дочекається закипання і тушкувати 7 годин. Після закінчення зазначеного часу прибрати каструлю з вогню і дочекатися, доки банки повністю охолонуть.

КАЛЕНДАР РИБАЛКИ

РИБАЛИМО У ЛИСТОПАДІ

Якщо погода дозволяє, можна половити плотву на поплавок із човна. Але якщо віє вітер або йде дощ із снігом, рибалка не буде такою приємною

У листопаді минь набирає сили перед нерестом і живиться дрібною рибою, можна спробувати піймати його на маленького окуня. Також добре клюють щука, ротан і окунь.

- Чудовий кльов: 1-8, 17-22.
- Гарний кльов: 9-10, 16, 23-25.
- Слабкий кльов: 11-12, 14-15, 26, 28-30.
- Поганий кльов: 13, 27.

Найбільший приз 2023 року: ПОЗАШЛЯХОВИК або 355 000 гривень ДОСІ НЕ ВРУЧЕНО!

Саме Ви можете стати власником нового ПОЗАШЛЯХОВИКА

Просто зараз перевірте, чи належить Вам ПРИЗОВИЙ НОМЕР 123:

- Візьміть дві останні цифри року Вашого народження.
- Додайте вік, якого Ви досягли (досягнете) у 2023 році.
- Якщо в результаті Ви отримали 123 — вітаємо! Швидше телефонуйте!

2 суперпризи ВЖЕ ВРУЧЕНО!

Зателефонуйте* й оберіть приз: ПОЗАШЛЯХОВИК або 355 000 грн!***

0-800-21-45-37 Дзвінки БЕЗКОШТОВНІ зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України (понеділок - субота з 9:00 до 19:00)

*Мається на увазі реєстрація участі в маркетинговій акції. **Маркетингова акція проводиться з 19.12.2022 р. по 26.12.2023 р. на всій території України, крім тимчасово окупованих територій. Результат маркетингової акції буде визначено 26.12.2023 р. в м. Києві. Детально про умови маркетингової акції та місце її проведення Ви дізнаєтесь з окремого листа. Призовий фонд маркетингової акції становить 355 000 гривень. Дана маркетингова акція не є розіграшем, лотереєю, грою (в тому числі азартним або іншим заходом, що ґрунтується на ризику), конкурсом або публічною об'явною винагородою без оголошення конкурсу в розумній главі 78 Цивільного кодексу України. Відповідь на завдання є реєстрацією участі в маркетинговій акції. Відповідаючи, клієнт дає згоду на подальше використання компанією та партнерами його персональної інформації. 14-денний термін - орієнтовний термін отримання клієнтом товарного каталогу і набору документів інформаційного характеру для подальшої участі в маркетинговій акції. Телефон для довідок: (044) 363-96-25 (вартість послуги згідно з тарифами ПАТ «Укртелеком»). ***За умови замовлення товарів з каталогу.

© ТОВ «Абсолют шанс», а/с № 127, м. Київ, 03300. 2023 р. 5A_BMW_CC_DLYADOMSEM_26102023

УТЕПЛЕННЯ КВАРТИР та БУДИНКІВ

ВЕРХОЛАЗНІ РОБОТИ

067-700-85-85

ВОРОТА ХВІРТКИ ЗАБОРИ (цемент М-500)

- Замір
- виготовлення
- Доставка та установка

СИПУЧІ МАТЕРІАЛИ

097-240-76-03

Якщо у вас є цікаві рецепти чи хитрощі для саду та городу, ви можете поділитися ними, надсилаючи на адресу gazetakremenchuk@gmail.com або зателефонувавши за номером +38-098-124-84-90.

Кращі з них будуть опубліковані.

ВІД 150 грн

БУТІК ВЗУТТЯ

В НАЯВНОСТІ ВЕЛИКІ РОЗМІРИ

зуп. «Меморіал «Вічно живим»

(098) 116-19-86

СЕЗОН ГРИБІВ: ЯК НЕ ОТРУЇТИСЯ

Через початок грибного сезону до лікарень почало надходити все більше пацієнтів з отруєнням. Тому Центр громадського здоров'я МОЗ України нагадує про перші ознаки отруєння та алгоритм дій. Експерти зауважують, що годувати грибами чи стравами з них дітей до 12 років не можна. Також вживати гриби не рекомендовано вагітним, жінкам, які годують груддю, та людям старшого віку



Які симптоми отруєння грибами

Перші ознаки отруєння з'являються після вживання грибів як через 30 хвилин, так і протягом декількох днів.

Симптоми:

- нудота;
- блювання;
- різкий біль у животі;
- діарея;
- запаморочення;
- підвищення температури тіла;
- зниження пульсу;
- задуха;
- судоми;
- відтік крові від кінцівок (холодні руки та ноги);
- марення, поява галюцинацій.

Якщо після споживання грибів почувається зле чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювота, головний біль, галюцинації, біль у животі) чи будь-які інші симптоми, негайно:

- викличте швидку допомогу;
- промийте шлунок простою водою;
- дотримуйтеся постільного режиму;
- пийте багато рідини (вода, підсолена вода чи прохолодний чай) – це допоможе відновити водно-сольовий баланс та вивести токсини;
- прийміть сорбенти.

Слід пам'ятати, що при отруєнні грибами не можна вживати алкогольні напої, будь-яку їжу чи молочні та кисломолочні продукти, бо це може прискорити всмоктування токсинів у організм.

У жодному разі не довіряйте народним способам визначення отруйності грибів.

Правила збирання та споживання грибів:

- найкраще відмовитися від споживання дикорослих грибів, замінивши їх грибами, які вирощують штучно, належно контролюють і продають у торговельній мережі;
- не можна купувати гриби на стихійних ринках;
- слід уважно оглядати гриби, звертати увагу на колір капелюшка, губки, ніжки;
- збирати необхідно лише добре знайомі гриби, за найменшого сумніву одразу викинути гриб та не залишати його поряд з іншими;
- не можна брати занадто молоді чи старі гриби, бо їх легко переплутати з отруйними;
- краще не збирати гриби поблизу трас, підприємств, забруднених територій, адже гриби вбирають у себе широкий спектр отруйних речовин, зокрема важкі метали;
- не треба збирати гриби за посушливої погоди, бо в цей час гриб пересихає – віддає воду і збільшує концентрацію токсинів;
- не радимо куштувати сирі гриби;
- удома ще раз ретельно треба перевірити гриби, щоб упевнитися, що не підібрали отруйний;
- готувати гриби потрібно протягом першої доби після збирання;
- варити гриби не менше трьох разів, щоразу у свіжій підсоленій воді не менше 30 хв;
- зберігати страви з грибами в холодильнику в емальованому посуді не понад добу.

ЧОМУ ТРЕБА ЧАСТО МИТИ РУКИ

У нашому щоденному житті ми стикаємося з безліччю громадських місць: транспорт, магазини, туалети та лікарні. У таких місцях знаходиться велика кількість людей і, на жаль, також має місце велика кількість грибків, вірусів та бактерій, які можуть викликати різноманітні неприємності та захворювання - від діареї до сезонного грипу



Цим небезпечним ворогам можна протистояти простим миттям рук із милом. Така процедура має бути регулярною.

Мити руки з милом - обов'язково

Однією з найважливіших рекомендацій щодо миття рук є використання мила. Лише використання мила може ефективно знищити всі бактерії, які ви набрали на вулиці та у громадських місцях. Миття рук просто водою, навіть гарячою, не допоможе, оскільки вода сама по собі не здатна впоратися з мікробами, брудом та жиром - це завдання для мила.

Як часто слід мити руки з милом

Частота миття рук залежить від вашої поведінки та звичок. Медичні фахівці рекомендують мити руки не менше ніж шість разів на день. Однак кожна людина має свій розклад і особливості, тому це може бути індивідуально. Важливо вміти визначати моменти, коли миття рук є обов'язковим.

- Перед та після їжі.
- Перед, під час і після приготування їжі, особливо, якщо ви обробляли м'ясо чи рибу.

- Після чхання, кашляння та шмаркання.
- Після контакту з хворою людиною.
- Після відвідування туалету.
- Після контакту з тваринами.
- Після вносу сміття.
- Після повернення додому з вулиці.

Також існують інші моменти, які можуть дуже забруднити руки, такі як контакт із кнопками в ліфтах, дверними ручками у під'їздах, стаціонарними телефонами та грішми. Наприклад, на поверхні банкнот можуть знаходитися шкідливі бактерії, такі як сальмонела та вірус гепатиту А.

Скільки часу слід мити руки

Світова Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) рекомендує мити руки протягом не менше 30 секунд, оскільки саме за цей час можна ефективно позбутися всіх шкідливих мікробів та бактерій. Після цього руки слід ретельно витерти або висушити, бо вологі руки приваблюють патогенні бактерії, тому вони мають бути абсолютно сухими після процедури.

Анастасія ДЖАБЕР

ЩО БУДЕ, ЯКЩО МИТИСЯ ДІГТЯРНИМ МИЛОМ: ВИ ПРО ТАКЕ НАВІТЬ НЕ ЗДОГАДУВАЛИСЯ

Багато хто чув про дігтярне мило, а деякі навіть задивлялися на нього в магазині, але мало хто наважувався купити. Головною причиною відмови від цього косметичного продукту стає його запах. Дійсно, пахне воно не дуже приємно, але його користь для шкіри та волосся варта того, щоб трохи потерпіти запах.

Миття голови

Це мило не менш корисне і для волосся, оскільки воно здатне глибоко очистити шкіру голови від надлишкового жиру. Також воно зміцнює корені волосся, тому дуже ефективно в разі його випадіння. Дігтярне мило пришвидшує кровообіг, тому волосся росте швидше і помітно густішає. Ще воно дуже ефективно в боротьбі з лупою і себореєю.

Користь для обличчя

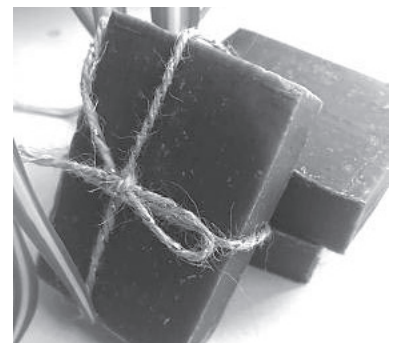
Дігтярне мило глибоко очищує шкіру, видаляючи надлишок жиру та бруду. Тому якщо у вас є проблема висипань на шкірі, яких ви ніяк не можете позбутися, тоді цей варіант саме для вас. Адже дьоготь, що міститься у складі мила, допомагає не лише зменшити жирність шкіри,

а й позбутися комедонів – закритих прищів під шкірою.

Завдяки таким властивостям це мило використовують у разі акне, екземи та псоріазу, різноманітних висипань на шкірі. Окрім того, це дуже дешевий і дієвий засіб від прищів. Аби позбутися висипань на шкірі, дігтярним милом треба вмиватися двічі на день упродовж місяця.

Миття тіла

Мило дуже ефективно в очищенні шкіри, тому сприятиме загоєнню висипань і почервоніння на спині, плечах, грудях та інших частинах тіла. Воно також сприяє регенерації шкіри, тому будь-які рани чи подряпини загоюватимуться швидше. Якщо є в наявності захворювання шкіри, мило допоможе зменшити свербіж і висипання.



Протипоказання

Тим, у кого суха або дуже чутлива шкіра, є алергічна реакція на склад мила, не можна ним митися. Незважаючи на всі корисні властивості дігтярного мила, ним не можна користуватися щодня. Якщо є така необхідність, то його треба застосовувати періодично, для подолання тих проблем, які воно може вирішити.

Віра ХМЕЛЬНИЦЬКА

**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

ОБЕРЕЖНО, ГРИБИ!

Грибник, як і сапер, помиляється лише один раз!

ЗБИРАТИ ТІЛЬКИ ВІДОМІ ВАМ ГРИБИ якщо гриб викликає сумнів, краще його позбавитись

ГРИБИ РЕТЕЛЬНО ВИМИТИ перед сушкою - витерти вологою тканиною

НЕ КОРМИТЬ ГРИБАМИ ДІТЕЙ дошкільного віку, особливо малюків

НЕ ЗБИРАТИ ГРИБИ ПОБЛИЗУ ДОРОГИ вони вбирають в себе токсичні речовини з навколишнього середовища

НЕ ВЖИВАЙТЕ ГРИБИ БЕЗ ТЕРМООБРОБКИ прокип'ятіть – 10 хв., відвар злийте

ПРИ ОТРУЄННІ ГРИБАМИ викличте «швидку допомогу». Терміново промийте шлунок

103

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

HARVARD MEDICAL ЦЕНТР НІМЕЦЬКОГО ОБЛАДНАННЯ

ЗАМІНА СУГЛОБУ НЕ ПОТРІБНА

Точкове акустичне збільшення щільності кісткових хрящових тканин з перевіркою по МРТ, і по BMD денситометрії (робите саомстійно). Регенерація кісткових, хрящових. **Вже через 2 години ви можете перевірити.** Щільність тканин збільшується на 15-20%. Виконається за протоколом, технології, та обладнання світової організації здоров'я.

harvardmedical.com.ua

Приймаємо неходячих вдома.

ТІЛЬКИ ОДИН ДЕНЬ 5 листопада о 8:00

КОВОРКІНГ ДІРЕКТ, вул. НЕБЕСНОЇ СОТНІ, 34 (зуп. «Красіна») Вартість і попередній запис по телефону: 063-643-3094

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

КАЛЕНДАР СТРИЖОК НА ЛИСТОПАД

1 листопада – до зустрічі з добрим другом.

2 листопада – якщо хочете, щоб вистачало на хліб із маслом – краще не стригтись.

3 листопада – не рекомендується звертатися до перукаря, можливі нездужання.

4 листопада – стрижка додасть грошей у вашу скарбничку.

5-6 листопада – візит до перукаря принесе достаток у вашу оселю.

7 листопада – краще відкласти ножиці – здоров'я дорожче.

8 листопада – хороший зір дорожчий за зачіску.

9 листопада – щастя прийде надовго.

10 листопада – добробуту досягне той, хто наважиться змінити зачіску.

11 листопада – аби уникнути сварок і образ, не чіпайте волосся.

12 листопада – щоб не було душевних мук, радимо залишити волосся в спокої.

13 листопада – чим коротше волосся, тим коротше життя.

14 листопада – до конфліктів і сварок.

15 листопада – візит до перукаря зробить вас багатшим.

16 листопада – щоб тіло та почуття зміцнили, сходіть до перукарні.

17 листопада – якщо фінанси співають романси, загляньте до перукарні.

18 листопада – нова зачіска зробить вас красивішим.

19 листопада – життя у мирі та злагоді несумісне з візитом до перукаря.

20 листопада – підстрижіть хоч один локон, і життя стане довшим.

21 листопада – щоб надовго позбутися хвороб, завітайте сьогодні до перукарні.

22 листопада – будете щасливі.

23 листопада – загострення почуттів залежить від візиту до перукаря.

24 листопада – відмовтеся від візиту до перукаря – можливі нездужання, хвороби.

25 листопада – вам посміхнеться успіх.

26 листопада – майна побільшає.

27 листопада – добробут та достаток не покинуть вас.

28 листопада – до помилкових вчинків і хвороби.

29 листопада – краще залишити волосся у спокої, інакше матимете поганий вигляд.

30 листопада – втратите гроші.

МАГНІТНІ БУРІ У ЛИСТОПАДІ

18-20 листопада – слабка магнітна буря.

29-30 листопада – середньої сили магнітна буря.

24-26 листопада – слабка магнітна буря.

У цей період можуть загострюватися хронічні хвороби. Дотримуйтеся загальних рекомендацій, які допоможуть поліпшити самопочуття:

- більше гуляйте на свіжому повітрі;
- не перевантажуйте себе фізичними вправами;
- уникайте вживання алкоголю та жирної їжі;
- слідкуйте за дотриманням режиму сну;
- пийте більше звичайної води.

СПРИЯТЛИВІ ДНІ НА ЛИСТОПАД

Для весілля і вінчання: 3, 4, 9, 10, 11, 17, 20, 21, 25, 26, 29, 30.

Для поїздки: 14, 20, 21, 29.

Для зміни роботи: 14, 17, 18, 26.

Для лікування зубів: 17, 26.

Для зачаття: 3, 4, 14, 20, 21, 26, 29, 30.

Для нових починань: 14, 15, 17, 19, 20.

ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР

4 листопада – Михайлівська батьківська субота

8 листопада – Собор архистратига Михаїла

11 листопада – батьківська субота перед Різдвяним постом

15 листопада – початок Різдвяного посту

21 листопада – Введення в храм Пресвятої Богородиці

24 листопада – святої великомучениці Катерини

30 листопада – святого апостола Андрія Первозваного

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

30 ЖОВТНЯ. 16 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 17.08
МІСЯЦЬ У ТЕЛЬЦІ

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

31 ЖОВТНЯ. 17 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 17.39
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

Спадаючий Місяць. Відбувається поворот в енергетиці - від підвищеної активності до уповільнення усіх реакцій, зниження загального тону.

1 ЛИСТОПАДА. 18 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 18.22
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

Спадаючий Місяць. День, коли потрібні обережність і уважність у виконанні будь-якої справи. Сприятливий для укладення шлюбу і для переїзду на нове місце проживання.

2 ЛИСТОПАДА. 19 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 19.18
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

Спадаючий Місяць. Мирний, гармонійний день, коли дуже важливий душевний комфорт. Добре вирушати в поїздки і подорожі, займатися творчими проектами.

3 ЛИСТОПАДА. 20 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 20.23
МІСЯЦЬ У РАКОВІ

Спадаючий Місяць. Це день самотності і зосередження, який вимагає розсудливості і раціональності. Ідеальний час самопізнання, поглиблення.

4 ЛИСТОПАДА. 21 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 21.34
У РАКОВІ

Спадаючий Місяць. Емоційно нестабільний день. Краще за все провести його вдома, менше розмовляти, а більше попрацювати. Добре вдається дрібний ремонт.

5 ЛИСТОПАДА. 22 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 22.47
МІСЯЦЬ У РАКОВІ

Третя чверть настає об 11.39. День добра і милосердя, пошуку і надбання свого духовного стрижня, свого шляху. Бажано провести цей день із родиною.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 30 ЖОВТНЯ ДО 5 ЛИСТОПАДА

ОВЕН

Цікавий період з погляду фінансів і роботи. Якщо з'явиться несподівана можливість у професійній сфері, слід вхопитися за неї. У сфері почуттів доведеться ухвалювати важливе рішення.



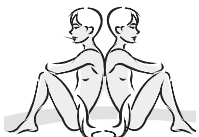
ТЕЛЕЦЬ

Ви знову знайдете хорошу форму і надолужите втрачене в роботі. Встановляться хороша відносина з близькими в сім'ї. Сприятливими будуть відносина з дітьми.



БЛИЗНЮКИ

Ваші дії щодо кар'єрного зростання будуть ефективними. Хороший момент для нових контактів і знайомств. Загостриться інтуїція. Відносина з близькими вийдуть на перше місце.



РАК

У вас будуть непогані відносина з партнерами. Чекає сюрприз у царині почуттів. До кінця тижня вирішаться ваші фінансові проблеми. Здоров'я не завдасть турбот.



ЛЕВ

Вам зроблять цікаву пропозицію, але ви довго вагатиметесь перед ухваленням правильного рішення. Середина тижня особливо сприятлива для ваших справ. Можлива несподівана зустріч.



ДІВА

Сміливо беріться за реалізацію складних завдань, як на роботі, так і в особистому житті. Але добре подумайте, перш ніж діяти. Ваші близькі продемонструють вам знаки вдячності і любові.



ТЕРЕЗИ

Ви повні ентузіазму і доброї волі, щоб активізувати свої зусилля. Загострюється ваша інтуїція. Все навкруги наповнене пристрастю. Сім'я завжди підтримає вас.



СКОРПІОН

У вас немає відчуття реальності, ви витаєте у хмарах, і це дратує ваших близьких. Ваша інтуїція допоможе уникнути фінансової пастки. Як нагороду отримаєте те, про що довго мріяли.



СТРІЛЕЦЬ

Нові зустрічі, контакти підтримають ваше професійне просування. Зміцніть ваші ділові відносина. Ваші любовні і дружні стосунки будуть інтенсивними.



КОЗЕРІГ

Зберігайте спокій, попри агресивну поведінку колег. Ви зустрінете людей, які допоможуть вам в майбутньому. У сім'ї жодних проблем не виникне.



ВОДОЛІЙ

Виникнуть нові можливості на роботі, і ви ними скористаетесь. Ваші дії будуть сприятливими для поліпшення матеріальної сфери життя. Сімейне життя піддасться випробуванням.



РИБИ

Соціальне життя буде дуже багатим, також і в професійній сфері. Виникне невеликий пролом у вашому бюджеті. Знайдете рецепт для отримання гарного настрою.



ЗАПИТАЙ СВЯЩЕННИКА

На запитання читачів
відповіли священники
Православної церкви України

– Як впоратися з минулим? Якщо речі і помилки, зроблені в минулому не дають спокою, і здається, як багато не молишся, скільки не просиш прощення, сам собі не можеш пробачити?

– Роздумуючи над питанням, пригадали певні події зі св. Письма, а зокрема зустріч Ісуса Христа з Закхеєм (Лк. 19 гл.), із блудницею (яка підійшла до нього в домі Симона Лк. 7. 36-50). Ці події є особливими тим, що дані особи до цього моменту жили досить неправильним життям. Їхнє минуле було переповнене помилками і упадками. Але в момент особистої зустрічі з Христом їхнє життя змінилося. Ці зміни не сталися лише як наслідок, що Він їм простив їхні упадки і помилки, а тому, що вони відчували довіру Бога до них. І в цей момент для них їхнє минуле перестало бути каменем, який постійно тягнув униз, для них відкрилося майбутнє, тобто, відчувши цю Божу довіру, вони побачили правдиву ціль свого життя.

Кожному з нас потрібно пережити таку особисту зустріч із Христом. Ми маємо розуміти, що кожен наш прожитий день це є той видимий знак довіри Бога до нас, це наш шанс і можливість ще щось змінити і зробити щось добре. Христос у своїх навчаннях ніколи не говорить про минуле людини, ніколи не докоряє людини за її гріхи і помилки, Він завжди говорить з людиною про майбутнє. Тому наші помилки і наше неправильне минуле не мають нас пригнічувати, ми не маємо права опускати руки і все життя себе картати. Наше минуле це наш досвід, з якого ми маємо зробити правильні висновки і йти вперед. Якщо ми сьогодні зранку пробудившись відкрили очі, розпочали новий день, значить Бог нам ще не перестав довіряти, Він вірить у нас. Тому що для Нього набагато важливішим є те, яким буде наше майбутнє (вічність), ніж наше неправильне минуле.

ПОРАДА ВІД ЧИТАЧА

ЯК Я ПОБОРОЛА
ЦИСТИТ

Я колись часто мучилася від циститу – мені нічого не допомагало, доки одна травниця не навчила мене, як побороти хворобу. Сподіваюся, комусь стане у пригоді.

Шипшиновий чай містить багато вітаміну С та має антибактеріальну дію і допомагає швидше одужати. Такий напій має знеболювальну дію і допомагає позбутися неприємних відчуттів. Має сечогінний ефект і стимулює виведення сечі, що дуже важливо для лікування. А високий вміст вітамінів, особливо вітаміну С, мікроелементів, дубильних речовин дозволяє зміцнити захисні функції організму. При цьому шипшина має мінімум протипоказань, тому її можна вживати тривалими курсами.

Для приготування чаю потрібно взяти 1 ст. ложку висушених плодів шипшини (їх краще потовкти товкачем на шматочки), 1 ч. ложку сухої м'яти і залити гарячою водою. Це має бути не окріп, а лише 85-90°C, щоб шипшина зберегла свої корисні властивості. Настояти 30-40 хв, найкраще – у термосі.

У період загострення пити по 150 мл чаю чотири рази на день. Якщо цистити часто повторюються, шипшиновий чай варто вживати для профілактики.

З повагою, Ірина Корж, 67 років

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

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

**“ Де є заклади для безкоштовної
реабілітації?”**

– Безплатну реабілітацію проводять медичні заклади, які мають договір із НСЗУ за пакетом «Реабілітаційна допомога в амбулаторних умовах» або «Реабілітаційна допомога в стаціонарних умовах». Нині 421 заклад має договір на реабілітаційні пакети.

Дізнатися контакти й адресу закладу поблизу можна на сайті <https://nszu.gov.ua/>. Там є інтерактивна мапа, де позначені всі законтраковані з НСЗУ заклади і де можна знайти лікарню за потрібною адресою. Або ви можете зателефонувати на «гарячу лінію» за номером 16-77 (усі дзвінки на цей номер зі стаціонарних та мобільних телефонів безкоштовні) й оператори знайдуть найближчий до вас заклад.

Телефон «гарячої лінії» НСЗУ працює з понеділка по четвер, із 9:00 до 18:00, у п'ятницю – з 9:00 до 16:45.

**“ Які операції проводять за кошти
НСЗУ?”**

– Національна служба здоров'я України фінансує значну частину медичних послуг в Україні, включаючи хірургічні операції. Вони надаються в рамках Програми медичних гарантій, яка є частиною реформи охорони здоров'я в Україні.

Заклади, що уклали договір із НСЗУ, надають різноманітні види операцій, зокрема:

- кардіохірургічні операції, включаючи коронарне шунтування, аортокоронарне шунтування, втручання на серцевих клапанах;
- нейрохірургічні операції, включаючи видалення пухлин мозку;
- онкологічні операції для видалення пухлин різних органів;
- ортопедичні операції, включаючи ендопротезування суглобів;
- пластичні операції для відновлення функцій і форми тіла після травм або хвороб;
- гастроентерологічні операції, такі як видалення жовчного міхура або видалення апендикса;
- урологічні та гінекологічні операції.

Список послуг, які фінансуються за рахунок коштів НСЗУ, може варіюватися від року до року, залежно від прийнятого пакету медичних гарантій та бюджету. Детальну інформацію про конкретні послуги, які покриває НСЗУ, можна знайти на офіційному сайті НСЗУ або звернувшись безпосередньо до них.



**“ Де дізнатися, які саме аналізи та
процедури гарантовано в кон-
кретній лікарні?”**

– Інформацію про спектр медичних послуг, аналізів та процедур, які надаються в конкретній лікарні, можна отримати кількома способами:

- **Відвідайте сайт** лікарні. Більшість лікарень мають власні сайти, де розміщують інформацію про послуги, включаючи діагностичні процедури та аналізи. Перевірте такі розділи, як «Послуги», «Діагностика», «Лабораторія» тощо.
- **Зателефонуйте** в лікарню. Ще одним швидким та ефективним способом отримати інформацію є телефонний дзвінок до реєстратури або відділу обслуговування пацієнтів лікарні.
- **Відвідайте лікарню особисто.** Якщо необхідно отримати детальнішу інформацію або обговорити конкретні обставини, вам може бути корисно відвідати лікарню особисто й зустрітися з адміністративним персоналом або медичними фахівцями.
- **Зверніться до свого сімейного лікаря** або лікаря, який вас спостерігає. Вони можуть надати інформацію про специфічні аналізи та процедури, доступні в конкретній лікарні.

Пам'ятайте, що не всі аналізи та процедури можуть бути доступні в кожній лікарні. У деяких випадках може бути необхідно звернутися до спеціалізованого медичного центру.

**“ Чи є різниця в наданні безкоштовних
послуг для ВПО?”**

– Ні, жодної різниці немає. Громадяни, що мають статус внутрішньо переміщеної особи, такі ж громадяни України, як і всі інші, й можуть отримувати той же обсяг медичних послуг і на тих же правах, що й інші громадяни України, за Програмою медичних гарантій у закладах, законтракованих із НСЗУ.

**“ Де учаснику бойових дій отрима-
ти безплатну правничу допо-
могу?”**

– Допомогу можна отримати у штатних юристів центрів з надання безоплатної правничої допомоги або адвокатів, які співпрацюють із системою БПД. Ці люди можуть отримати, наприклад, для:

- оскарження дій чи бездіяльності військової частини, органів влади;
- оформлення чи перерахунку пенсії, інших соціальних виплат та пільг;
- виправлення помилок у нарахуваннях за комунальні послуги;
- вирішення сімейних питань: аліментів, розлучення, спадщини;
- розв'язання інших правових проблем, у тому числі в судовому порядку.

Водночас військовослужбовці, які не мають статусу УБД, можуть звернутися до системи БПД по первинну правничу допомогу: консультації, роз'яснення, допомогу у складанні документів, крім документів для звернення до суду.

Щоб отримати усну консультацію, телефонуйте до контактної центру системи БПД за номером: **0 800 213 103**. Дзвінки зі стаціонарних та мобільних телефонів у межах України безкоштовні. Контактний центр працює в будні, з 8:00 до 18:00.

Безкоштовні також дзвінки з мобільного застосунку Telegram: **t.me/+380677213103**.

Якщо вам зручно отримати правничу допомогу письмово, напишіть у Telegram-бот **t.me/LegalAidUkraineBot**. Або звертайтеся до найближчого бюро правової допомоги: <https://legalaid.gov.ua/tsentry/>.

Якщо ж вам потрібна допомога зі зверненням до суду (допомога зі складання заяви, представництво інтересів у суді), відвідайте найближче бюро правничої допомоги та подайте такі документи: заяву (допоможуть написати у бюро), паспорт чи інший документ, що посвідчує особу, реєстраційний номер облікової картки платника податків, посвідчення учасника бойових дій (посвідчення особи з інвалідністю внаслідок війни).

ЛИСТ ЧИТАЧА

АІР У ПОМІЧ

**Доброго дня, шановна редак-
ція «ДДС»! Хочу поділитися
інформацією про користь аіру**

Під час ковіду я, за порадою пані травниці, взяв ложку аптечного аіру та кип'ятив у літрі води п'ять хвилин. Теплим розчином полоскав горло першого дня. На другий день температура й біль у горлі зникли.

Ще одна порада для курців: коли хочеться закурити, треба жувати корінь аіру. Замінюючи цигарку аіром треба витримати три тижні. За цей період аір виведе з організму нікотин, бо він, як наркотик, без якого курці не можуть жити.

Андрій



ПАМ'ЯТІ ОЛЕКСАНДРА САЯНА

Ранком 24 жовтня 2023 року на 86-му році життя пішов у Засвіти Олександр Дмитрович Саян, відомий український журналіст, публіцист, останній головний редактор міської газети «Кременчуцька Зоря», редактор Кременчуцької міської друкарні, професор кафедри «Журналістика, видавнича справа та редагування» Гуманітарного факультету Кременчуцького університету інформаційних технологій і управління, спілчанин Національної спілки журналістів України

Олександр Дмитрович був нагороджений Почесним знаком м. Кременчука «За заслуги перед містом», Почесним знаком Національної спілки журналістів України, медаллю «За відродження України», численними Почесними грамотами Полтавської обласної державної адміністрації, Полтавської обласної ради, Секретаріату Національної спілки журналістів

Полтавської обласної спілки журналістів НСЖУ, Кременчуцької міської ради, Кременчуцької міської організації НСЖУ.

Спілчани Творчої спілки журналістів Кременчуччини НСЖУ висловлюють глибоке співчуття дружині Валентині Архипівні, донькам, онукам, правнукам Олександра Дмитровича, рідним і близьким, знайомим.