

### Переселенці, які почали нове життя в Кременчуці

Власник кафе та лікарка розповіли свої історії

с. 4

### Про розмір субсидії на придбання дров та вугілля

Кому дадуть 16,2 тис грн



с. 2

### Кому та на скільки в Україні у 2024-му обіцяють підвищити пенсії



с. 3

### Удобрить вишню і сливу в листопаді - гілки ряснітимуть плодами влітку



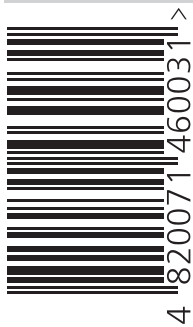
с. 13

### Болить горло?

Рецепти дієвих полоскань, які знімуть біль та вб'ють бактерії, в домашніх умовах



с. 14



# Для ДОМУ і сім'ї

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

Ціна 10 грн.

№46 (1125), 16 листопада 2023 року



## ДЕРЖБЮДЖЕТ УКРАЇНИ НА 2024-й Половина видатків піде на оборону та безпеку

Минулого тижня Верховна Рада України схвалила у другому читанні проєкт закону про Державний бюджет України на 2024 рік (№ 1000). Згідно з проєктом документа доходи бюджету України складатимуть 1,768 трлн грн, а видатки — 3,35 трлн грн. Таким чином дефіцит державного бюджету на 2024 рік складатиме 1,57 трлн грн

Про основні параметри держбюджету-2024 у своєму телеграм-каналі написав Прем'єр-міністр України Денис Шмигаль: «Дякуємо парламентарям за підтримку та конструктивну позицію. В бюджеті чітко розставлені пріоритети. Всі наші внутрішні ресурси підуть на те, щоб вистояти та перемогти ворога. Практично 50% наших видатків — на оборону та безпеку України. Буде ще більше зброї та техніки, більше дронів, боєприпасів, ракет. Кожна гривня платників податків піде на армію.

У бюджеті закладена індексація пенсій, а також зростання мінімальної зарплати. Видатки на освіту зростуть на понад 20 млрд грн. Видатки на медицину зростуть на понад 20 млрд грн. Кошти на програму підтримки ветеранів збільшувемо вдвічі. Для підтримки бізнесу передбачаємо понад 40

млрд грн. Це все те, що робить нас сильнішими та веде до перемоги».

Тим часом на Полтавщині також готуються до ухвалення бюджету на 2024 рік, головними складовими якого будуть оборона та соціальні видатки.

Начальник Полтавської ОВА Філіп Пронін каже, що Полтавщині слід навчитися заробляти й не витрачати кошти на те, що не використовується. Наприклад, проєкти будівництва та ремонтів, яких немає і не буде найближчим часом:

Щодо потреб військових, то наразі Полтавська ОВА шукає підтримки серед приватних донорів, які допомагають і спорядженням, й інфраструктурою.



### 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

**Київський клуб колекціонерів**  
**КУПУЄМО ДОРОГО**  
ордени та медалі; ікони; монети; бурштинове та коралове намисто; фотоапарати та об'єктиви СРСР; годинники наручні, настінні, підлогові; портсигари; старовинне срібло; бивень моржа, бивень мамонта, зуб кашалота; картини маслом; статуєтки; біноклі; шаблі та кортики; хромові чоботи (не ношені); старовинні вишиванки; ялинкові іграшки  
**098 646 08 02**

**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 №081109-М від 11.09.2017р. Гіпотези дає на постійній основі.

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПРЕД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн

**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.

**ПАМ'ЯТНИКИ**  
ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ ОФОРМЛЕННЯ ПАНТЮКОЮ  
Портрет на камені Фотомаль  
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

**ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ**  
Встановлення  
Зберігання  
Художнє оформлення

**БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ**

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ.  
ВІЗІД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

**096 97 97 157** ☎ **063 939 99 77**

**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

ОСВІТА

## ШКОЛЯРІВ ЗВІЛЬНИЛИ ВІД ПРОХОДЖЕННЯ ДПА



У 2024 році учнів 4, 9 та 11 класів вчергове звільнено від проходження державної підсумкової атестації

Відповідний законопроект ухвалений парламентом 8 листопада. Згідно з документом здобувачі освіти, які завершують здобуття кожного рівня повної загальної середньої освіти у 2023/24 навчальному році, звільняються

від проходження державної підсумкової атестації.

Водночас для учнів 4 класів тих шкіл, які беруть участь у ДПА в режимі пілотування, атестація буде проведена.

Ці учні складатимуть підсумкову атестацію з двох предметів: української мови та математики. Очікується, що кількість учнів 4-х класів, які мають пройти пілотну ДПА, не перевищуватиме 2 тисяч осіб.

ДІЯ

## ЗАСТОСУНОК «УКРЗАЛІЗНИЦІ» ІНТЕГРУВАЛИ З «ДІЄЮ»

3 8 листопада придбати квитки на потяг Київ – Варшава можна лише з Дією. Підписом

Застосунок Укрзалізниця інтегрували з Дією. Як зазначив міністр цифрової трансформації Михайло Федоров, це зроблено задля боротьби з перекупниками квитків. З 8 листопада квитки на потяг Київ – Варшава можна придбати лише через Дію. Підпис.

«Укрзалізниця продовжує системну боротьбу з перекупками квитків, щоб українці не переплачували кошти та не шукали альтернативних варіантів для поїздки. Тепер придбати квиток на найпопулярніший потяг Київ – Варшава в застосунку Укрзалізниця можна тільки з Дією. Підписом», – повідомив міністр.

Він зазначив, що верифікація акаунту через Дію підтвердить, що клієнт – це реальна людина. Тож якщо з акаунту масово купуватимуть та повертатимуть квитки – після перевірки його заблокують. А людина більше не зможе купити квиток онлайн, навіть якщо видалить застосунок і спробує пройти верифікацію через інший пристрій. Отже, купувати квитки зможуть лише реальні користувачі.

«Також останнім часом для повернення міжнародних квитків треба було їхати на вокзал, стояти в черзі, писати заяву та чекати на повернення коштів до пів року. Завдяки Дію.Підпису це в минулому. Все робитимете в застосунку УЗ за кілька секунд», – додав Михайло Федоров.

АЛІМЕНТИ

## ПОНАД 490 МЛН. ГРН АЛІМЕНТІВ СТЯГНУЛИ З УХИЛЯНТІВ ПОЛТАВЩИНИ

Варто зазначити, що у зв'язку з введенням воєнного стану Закон України «Про виконавче провадження» доповнений низкою змін, але питання стягнення аліментів під час війни не зазнало кардинальних правок. Так, залишилось незмінним стягнення аліментів шляхом звернення на доходи боржника

«Сумлінні батьки, знаючи свій обов'язок забезпечувати дітей, добросовісно сплачують аліменти. Водночас, для тієї категорії громадян, які ігнорують економіч-

ні права малечі, діють примусові заходи, визначені українським законодавством.

Так, понад 1,7 мільярда гривень аліментів стягнули державні виконавці Східного міжрегіонального управління Міністерства юстиції за 10 місяців 2023 року», – розповіла Ірина Свистун, начальник Східного міжрегіонального управління Міністерства юстиції.

Зокрема статистика по областях склалася така: Полтавщина – понад 490 млн. грн.; Харківщина – майже 360 млн. грн.; Сумщина – 343 млн. грн.; Чернігівщина – 338 млн. грн.; Донеччина – 144 млн. грн.; Луганщина – близько 34 млн. грн.

# ПРО РОЗМІР СУБСИДІЇ НА ПРИДБАННЯ ДРОВ ТА ВУГІЛЛЯ

**Максимальна субсидія на придбання дров і вугілля для тих українців, які не можуть опалювати будинки газом, становитиме 16 200 гривень. Про це повідомив глава українського уряду Денис Шмигаль на засіданні Кабінету міністрів**

Прем'єр розповів про запуск експериментального проєкту з додаткового забезпечення населення побутовим паливом.

– Українські сім'ї зараз за необхідності отримують субсидії на тверде паливо, граничний розмір яких становить сім тисяч грн на домогосподарство на рік, – заявив він.

Тепер, за словами прем'єр-міністра, максимальний розмір субсидії на придбання твердого палива збільшать більш ніж удвічі. Одне домогосподарство зможе отримати 16,2 тисячі гривень на рік.

Отримати гроші на дрова у 2023 році можуть українці, які опалюють власне житло за допомогою цього виду палива. Допомога на твердий вид палива надається лише один раз на рік. Під час обчислення субсидії на дрова враховується розмір доходів членів родини за минулий рік. Особлива увага та підтримка надається вразливій категорії населення.



Отримати гроші на дрова у 2023 році можуть ті сім'ї, які використовують для опалення лише тверде паливо.

Субсидія на дрова оформляється так само, як і житлова. Для її отримання необхідно:

- звернутися в місцевий орган соціального захисту;
- подати заяву на отримання субсидії на дрова;
- надати декларацію про доходи за минулий рік.

Інколи від громадян можуть вимагати довідку, яка підтверджує, що людина справді використовує паливо опалення та дрова для обігріву свого житла.

Вероніка БІЛОДІД

«ДОСТУПНІ ЛІКИ»

## ПРО АПТЕКИ-УЧАСНИЦІ ПРОГРАМИ «ДОСТУПНІ ЛІКИ» ТА МОБІЛЬНІ АПТЕЧНІ ПУНКТИ

**Середня відстань від місця надання первинної медичної допомоги до найближчої аптеки-учасниці програми «Доступні ліки» у Полтавській області складає 7,2 км. Це один із найгірших показників у країні. Про це стало відомо під час зустрічі керівництва НСЗУ з регіональними ЗМІ у приміщенні Полтавської обласної військової адміністрації**

У Полтавській області цьогоріч було виписано 578 тисяч електронних рецептів на «Доступні ліки». За погашеними рецептами аптеки області вже отримали 65,3 млн грн від Національної служби здоров'я України.

– Важливо, щоб кожен українець, який потребує ліків за програмою реімбурсації, знав про таку можливість та міг отримати ліки недалеко від дому. З початку року мешканцями Полтавщини погашено 495 тисяч е-рецептів із 578 тисяч виписаних, тобто 85,6%. Це показник вищий за середній по країні, – зазначила Голова НСЗУ Наталія Гусак.

Наразі за програмою реімбурсації «Доступні ліки» можна отримати медичні препарати від: серцево-судинних захворювань; діабету 2-го типу; цукрової та нецукрової діабету; бронхіальної астми; епілепсії; розладів психіки та поведінки; хронічного обструктивного захворю-



вання легенів; хвороби Паркінсона; імуносупресивні препарати.

У серпні 2023 року список поповнили знеболювальні для паліативних хворих. Від жовтня додані тест-смужки для визначення рівня глюкози у крові.

– Попри воєнний стан, програма реімбурсації продовжує розширюватися. Загалом у переліку наразі понад 500 найменувань пре-

паратів. Ми готові забезпечити потреби всіх українців, яким необхідні ліки, – зазначила Наталія Гусак.

Але в області є такі громади, де немає жодної аптеки чи аптечного пункту. Водночас там, де аптеки є, різниця між рівнем погашення рецептів у міській та сільській місцевості суттєва: у містах Полтавщини були погашені 104% виписаних рецептів, у селищах – 102%, а в селах – лише 11%.

Це свідчить про те, що жителі сіл змушені їхати до більших населених пунктів за ліками або зовсім відмовляються від них. Тож запуск мобільних аптек допоможе жителям віддалених населених пунктів отримувати доступ до ліків, зокрема й за програмою реімбурсації. Якщо простими словами, то мобільний аптечний пункт це авто, у якому провадиться роздрібна торгівля лікарськими засобами, яке може дістатися до будь-якого населеного пункту.

– Мобільні аптеки відпускати будуть ліки за програмою реімбурсації «Доступні ліки», щоб українці могли зберегти своє життя та здоров'я, – наголосила Наталія Гусак.

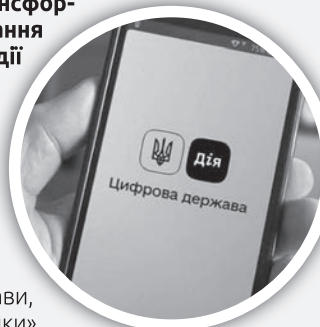
Володимир ДМИТРЕНКО

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

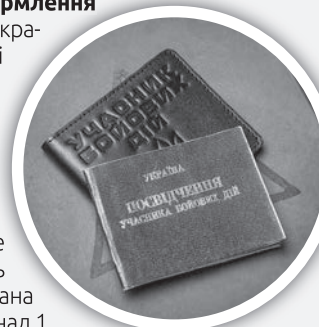
...вступ на заочну форму навчання в Україні не скасували. Верховна Рада схвалила у другому читанні законопроект про зміни до деяких законів щодо вступу до закладів вищої освіти у 2024 році. Про те, що у 2024 році не проводиться набір вступників на заочну форму навчання, у законі не йдеться. Про це повідомив народний депутат Ярослав Железняк.



...Міністерство цифрової трансформації розпочало бета-тестування послуги з оформлення субсидії через портал «Дія». Про це повідомив міністр цифрової трансформації Михайло Федоров: «Незабаром запустимо на порталі «Дія» вдосконалену послугу з оформлення житлової субсидії. Зможете втричі швидше подавати заяву про отримання допомоги від держави, призначеної на оплату комуналки». Наразі розпочинається бета-тестування нового сервісу. Після його запуску, як обіцяє Федоров, час на оформлення допомоги скоротиться до 10 хвилин, а сама процедура відбуватиметься лише у сім кроків – зручно і просто.



...військовим спростять оформлення статусу УБД. Верховна Рада України ухвалила в другому читанні законопроект № 9141, який спрощує процедуру присвоєння статусу ветерана. Тепер військовослужбовець чи ветеран війни може не збирати усі документи для отримання такого статусу – це за нього може зробити держава. Необхідність спрощення процедури викликана тим, що станом на сьогодні понад 1 млн військових брали участь у бойових діях, але статус УБД змогли отримати лише 15% з них через складну та бюрократичну процедуру оформлення. Для набрання чинності цей закон має підписати Президент України.





# РОДИНА МИРОШНИЧЕНКІВ: ПЕРЕЇХАЛИ З ХАРКОВА ТА ВІДКРИЛИ БІЗНЕС У КРЕМЕНЧУЦІ

**Родина Мирошніченків – Вадим, Яна та бабуся Яни, Ніна Семенівна – переїхала до Кременчука з Харкова. Коли вони під обстрілами залишали рідне місто, Яна була вагітною, а вже у Кременчуці у подружжя народилася донька Аліса. Про те, як виїжджали до Кременчука, адаптувалися до нового життя та вирішили відкрити власну справу – кафе «Шаурма по-харківськи», переселенці розповіли нашим читачам**

Родина жила у Харкові у квартирі на Салтівці. Яна працювала керівником на підприємстві, її чоловік займався ремонтом та будівництвом житлових та комерційних приміщень.

– Пам'ятаю 24 лютого. Ранок, 4.00, вибухи. Ми перші з бабусяю прокинулися. Я вагітна, на третьому місяці. Дуже було страшно... Ми 10 днів у Харкові пробули, під авіацією, під обстрілами «Градів», – розповідає Яна. – Коли були дуже сильні вибухи, наша машина стояла біля під'їзду, постійно спрацювала сигналізація, а будинок підстрибував, стіни

тремтіли. Я розуміла, що треба дитину рятувати. До війни була з нею у лікарні, ми лежали на збереженні, ковідом хворіли, а потім війна... Вирішили їхати.

Виїжджали 5 березня разом зі знайомими. Їхали довго, 12 годин, було багато блокувань і весь час затори до Кременчука. У місті їх зустріли добрі люди, прихистили на місяць до себе. У квітні вони забрали з Харкова бабуся і котика Моню.

Коли приїхали, то жили у людей, потім винайняли однокімнатну квартиру, трохи пізніше знайшли двокімнатну, хотіли переїжджати туди, але їм запропонували приватний будинок. Тож вирішили до нього переїхати.

– Добрі люди нам надали житло, де ми сплачуємо лише за комунальні послуги. У нас тут є город, бабуся нам допомагає. І помідори, й огірки – все своє. Нам дуже допомагали зовсім незнайомі люди. Кременчужани давали для нашої дитини речі, памперси, їжу. Ми не пожалкували, що сюди переїхали, – розповідає Яна.

## «Шаурма по-харківськи» та акція для військових

Коли родина переїхала до Кременчука, Вадим почав шукати роботу, але було складно. Через це вирішили спробувати щось своє. Яна запропонувала кафе.

– У мене раніше був досвід, я працювала у закладі громадського харчування у Харкові, була офіціантом, адміністратором. Мені це подобається – спілкування з людьми, ось



Більше фото та відео тут



Родина Мирошніченків із донькою Алісою та Ніною Семенівною з котиком Моню



і вирішили втілити цю мрію у життя. У нас була знайома, яка працювала у цій сфері, то вона показала ази, а потім ми щось дорацьовували. Ми стараємося для людей, люди кажуть, що у нас кращий заклад на цьому березі, то дуже приємно. Серед клієнтів багато переселенців, місцеві через рік стали заходити, – розповідає жінка.

У кафе патріотичний дизайн. Вадим розповідає, що коли з дружиною роздумували над цим, то замість типових малюнків із їжею вирішили: хай люди не забувають своє коріння. Патріотичний дизайн вітрини та декоративної бочки біля кафе виконав кременчуцький художник Сергій Брильов.

Майже півтора року власники кафе допомагають військовим. Є благодійний фонд Артема Марченка, і він подавав списки, що саме хлопцям потрібно на передову. На річ-

ницю закладу Вадим із Яною поїхали до супермаркету, на усі гроші за 12 квітня по тому списку скупилися і відправили хлопцям.

Зараз у кафе діє безстрокова акція «Кава за автограф». Військові приходять, розписують на нашому прапорі і безкоштовно п'ють каву.

Наостанок ми запитали у подружжя, що б вони порадили переселенцям, які теж хочуть відкрити свою справу, але з певних причин не наважуються це зробити?

– Річ у тім, що ми вибору особливо не мали. Було небагато грошей, а треба щось робити. Скажу, що не треба боятися! Треба спробувати, – відповідає Вадим.

Катерина ТУРУБАРА

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

## ВІДВОЛІКТИСЯ ВІД СУМНИХ ДУМОК ДОПОМАГАЄ ТВОРЧІСТЬ

**Після 24 лютого 2022 року життя українців змінилося. Багато хто був змушений покинути рідні місця та шукати притулку або за кордоном, або в інших регіонах країни. Всі ці люди несподівано для себе отримали статус тимчасово переміщених осіб і відтоді почали своє життя практично з нуля. Всі заслуги, авторитет, будинки, друзі залишилися там, у колишньому мирному житті**

Серед тих, хто переїхав жити до Кременчука, сімейна лікарка Наталія Сисуєва. Жінка прийшла до редакції, щоб розповісти, як вона зі своєю родиною живе у нашому місті.

– Знаєте, все пізнається у порівнянні. У Кременчуці більш-менш тихо, спокійно. Ми знайшли роботу. Чоловік працює. Я теж працюю на півставки, син ходить до школи, на різні кружки, секції. Батьки також переїхали сюди жити, тому можна сказати, що у нас все добре. Але за домом ми все одно сумуємо, хоча повертатися до Краматорська вже немає ніякого бажання, – почала розповідь жінка.

Це вже друга спроба налагодити своє життя у Кременчуці. Перша була у 2014 році. Тоді Наталія разом із маленьким сином та чоловіком вимушено покинули рідний Краматорськ, у якому через російське вторгнення життя стало досить небезпечним.

– Над головою вибухали снаряди, гинули люди. Ми вирішили рятувати дитину, їхати з містом. Взяли з собою те, що вмістилося у багажник машини. Правда, через декілька тижнів, коли окупантів відігнали, ми повернулися додому. Ніколи не думали, що знову доведеться пережити цех жах, але все знов повторилося. Навіть ще страшніше...

Наталія згадує, як у середині лютого 2022 року у місті все частіше стали говорити про можливе вторгнення росіян. Але жінка не вірила та чомусь була впевнена, що то лише чулки. Навіть коли з Києва почали виїжджати закордонні посли, коли став від'їжджати бізнес, вони з чоловіком не піддавалися паніці.

– Ми прокинулися рано вранці 24 лютого від вибухів. Сумнівів не залишилося – почалася війна. У місті обстріляли аеропорт. Потім кожного дня збивали російські ракети, уламки яких падали на будів-

лі. Було дуже страшно. Передовсім – від невідомості. В голові роїлися думки: куди їхати, де безпечно... Після того, як уламки зруйнували будинок біля оселі моїх батьків, ми зрозуміли, що треба виїжджати. Вирішили у центральну Україну, здавалося, там найбезпечніше. Так ми приїхали до Кременчука, – розповідає Наталія.

Це був березень минулого року. Готуючись у дорогу, сім'я Сисуєвих розпитувала про найбезпечніший шлях. Його не було. Багато блокувань, у тому числі з окупантами, постійні обстріли не давали впевненості в тому, що все буде добре. Але вони ризикнули.

– Кожен блок-пост, кожна перевірка документів – це було дуже хвилююче. Ми розуміли, якщо щось не сподобається тим, хто перевіряє документи та машину, навіть погляд, нас не пропустять. Тому ми були дуже обережні. Ми



успішно виїхали та 7 березня вже були у Кременчуці. Місто тут красиве, зелене, затишне, але з роботою важко. Будемо чесними, у чужому місті, де немає свого житла, де треба орендувати квартиру, наявність роботи зі стабільною зарплатою – одна з найважливіших умов для комфортного життя, – каже жінка.

Зараз Наталія працює на півставки лікаркою загальної практики сімейної медицини в амбулаторії. Вона обслуговує понад 800 місцевих мешканців Ревівки. Але жінка хоче відкрити свій кабінет для прийому.

– Минулого року я дізналася про грантову програму, пройшла навчання та шукала приміщення, щоб його обладнати та почати роботу. Але доля розпорядилася інакше. Через усі пережиті хвилювання чоловік переніс важкий інфаркт, і всі свої сили я кинула на його одужання. Зараз він почувається добре, а я повернулася думками до особистої практики. Сподіваюся, у мене все вийде, – розповідає лікарка.

Жінка не приховує, що всі воєнні події дуже важко переживає. Щоб якось відволіктися від сумних думок, вона з головою поринула у творчість та почала малювати. Спочатку її роботи були смішними, але згодом вона відточила свою майстерність і тепер пише красиві картини. Особливо гарно у неї виходять пейзажі – хмари, ліс, море.

– У вільний час я дозволяю собі розслабитися та поринути у світ прекрасного. Це допомагає пережити стрес. Тому раджу усім, хто опинився в складній життєвій ситуації, знаходити час саме для себе та робити щось цікаве, – каже Наталія.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

## УДОБРИТЬ ВИШНЮ І СЛИВУ В ЛИСТОПАДІ - ГІЛКИ РЯСНІМУТЬ ПЛОДАМИ ВЛІТКУ

Наприкінці осені після збору врожаю власники саду готуються до зими. Дереву з активного періоду переходять у «сплячий» режим. Щоб допомогти рослинам пережити заморозки та насолоджуватися багатим урожаєм наступного року, удобряйте дерева в листопаді. Правильних підгодівель особливо потребують кісточкові плодови дерева, такі як слива і вишня. Ми розповімо, чим підгодувати сливи і вишні восени для багатого врожаю і міцного здоров'я



### Навіщо удобрявати дерева восени

З кінця листопада до березня припиняються активні процеси. Підживлення дерев потрібне для того, щоб протягом зими вони отримували поживні речовини з ґрунту. Також внесення добрив восени зміцнить імунітет і підвищить урожайність слив.

Також у плодівих дерев саме восени формуються бруньки, з яких наступної весни виростуть плоди. Внесення добрив є гарантією того, що бруньки успішно переживуть зиму.

### Коли і чим підгодувати сливу

Удобрявати сливи восени починають з моменту плодоношення. Молоді саджанці, які ще не цвітуть, підгодівель не потребують. Удобрявати сливи, вишні та інші дерева починають після збору врожаю приблизно за 1 місяць до початку зимових заморозків. Перша половина листопада - оптимальний час.

Перш ніж підгодувати молоду сливу восени, перекопайте ґрунт у радіусі одного метра навколо стовбура. У такі лунки і вноситимуться добрива.

Які добрива вносити восени під сливу? Є два варіанти - органіка і мінеральні речовини. Органічні підгодівлі дешеві і універсальні для всього саду, а мінеральні дозволяють точніше розрахувати дозу необхідних сливі поживних речовин.

### Чим удобрити сливи після збору врожаю: органічні добрива

Такі підгодівлі можна використовувати не тільки для слив, але й для інших кісточкових дерев.

- **Деревний попіл.** Попіл із рослинних залишків покращує мінеральний склад і кислотний баланс ґрунту. На 1 квадратний метр землі вносять 250 г попелу.
- **Кісткове борошно.** Містить багато фосфору, який потрібен для формування плодів навесні. На 1 квадратний метр вносять 50 г борошна.

### ВОДІЯМ НА ЗАМІТКУ

## КОЛИ МІНЯТИ ГУМУ НА ЗИМОВУ, ЩОБ УНИКНУТИ ШТРАФУ

Багато автовласників відкладають заміну шин на потім. Невже їздити з шинами по сезону так важливо? Водіям слід розуміти, що літні шини мають м'який і еластичний склад, який на морозі дубіє і перетворюється на слизьку пластмасу. Автомобілем із такими шинами дуже важко керувати

### Коли міняти гуму в Україні за законом

Закон України не регулює, коли потрібно міняти шини на зимові. Штрафом обкладається лише неправильна експлуатація гуми, наявність пошкоджень і тріщин, установка шин різної конструкції на одній осі. Також закон вказує мінімальну висоту протектора шини: 1,6 мм для автомобілів вагою до 3,5 тонни, 1 мм для машин вагою понад 3,5 тонни.

Але відсутність штрафу не означає, що цю процедуру можна ігнорувати. Їзда на гумі не по сезону насамперед загрожує життя самого водія. Тому кожен автовласник мусить знати, коли міняти шини.

При цьому водіям-мандрівникам важливо пам'ятати, що за кордоном за їзду на літній гумі в холодну пору року можуть оштрафувати. Тому перед в'їздом в іншу країну варто поцікавитися, коли міняти шини на зимові за місцевим законодавством.



### При якій температурі слід міняти шини

Для своєчасної заміни шин водіям можна орієнтуватися на прогноз погоди. Міняти літню гуму на зимову можна тоді, коли середньодобова температура опуститься до +7°. Зазвичай такий період настає на початку листопада.

Недосвідченим водіям міняти шини на зимові можна, не чекаючи морозів. Так вони зможуть звикнути до зимової гуми і їм не заскочить зненацька раптове похолодання.

Катерина ПУЛАТОВА

### СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

## ПЮРЕШКА, ДО ЯКОЇ НЕ ПОТРІБНА КОТЛЕТКА: ОРИГІНАЛЬНИЙ РЕЦЕПТ ВІД ЕКТОРА ХІМЕНЕСА-БРАВО

Український і канадський шеф-кухар поділився рецептом картопляного пюре, яке можна подавати як основну страву

#### Складові:

- картопля - 500 г
- вершкове масло - 50 г
- молоко - 50 мл
- голівка часнику - 1 шт.
- олія - 20 мл
- зелень кропу свіжа - 10 г
- сіль



З голівки часнику зріжте верхівку, оголивши зубочки. Покладіть її у фольгу, збризніть олією, посоліть, загорніть і запікайте 15-20 хв у розігрітій до 180°C духовці.

Відварену картоплю вичавіть через прес, а потім протріть через сито. Перекладіть до сотейника і

поставте на малий вогонь, поступово додавайте масло й молоко, постійно помішуючи за принципом заварного крему, щоб утворилося однорідне кремподібне пюре. Якщо пюре здається вам надто густим, можете додати трохи більше молока. Посоліть пюре за смаком.

Додайте запечений часник і зелень, ще раз перемішайте.

## БАНАНОВІ МЛИНЦІ: РЕЦЕПТ ДЛЯ СНІДАНКУ

Для приготування млинців використовуйте м'які або перестиглі банани. Тісто замішується на молоці із бананами. Такі млинці будуть м'якими, солодкими із банановим ароматом. Подавайте їх зі сметаном або варенням до кави та чаю

#### Складові:

- банани - 2 шт
- борошно - 150 г
- молоко - 1 склянка
- яйця - 2 шт
- цукор - 2 ст. л
- ванільний цукор - 1 пакетик
- олія - 2 ст. л
- сіль - дрібка

Яйця, цукор та сіль збийте віночком до утворення пишної піни. Додайте банани, нарізані кружальцями, збийте віночком. Влийте молоко, перемішайте.



Всіпте просіяне борошно, ванільний цукор. Тісто перемішайте до однорідності. Дайте постояти 10 хвилин.

Обсмажуйте бананові млинці на змащеній олією сковороді з двох боків до золотистого кольору.

#### Поради:

- Молоко використовуйте тепле.
- Щоб млинці краще переверталися, змащуйте сковороду олією перед випіканням кожного млинця.
- Тісто для млинців можна приготувати у блендері.

## РЕЦЕПТ СМАЧНИХ МАРИНОВАНИХ ШАМПІНЬОНІВ ЗА 10 ХВИЛИН

#### Складові:

- шампіньйони - 500 г
- вода - 50 мл
- сіль - 1 ч. л
- цукор - 1 ч. л
- гірчиця суха в зернах - 1 ч. л
- часник - 3 зубочки
- цибуля - 1 шт
- лавровий лист - 3 шт
- перець чорний - 5 горошин
- перець духмянний - 5 шт
- олія - 50 мл

Помийте і складіть до каструлі дрібні шампіньйони, додайте воду, накрийте кришкою та варіть

на середньому вогні, щоб гриби пустили власний сік.

Тим часом почистьте цибулю, наріжте півкільцями. Також поріжте тонкими пластинками часник.

Далі до грибів додайте сіль, цукор, суху гірчицю в зернах, часник, цибулю, лавровий лист, чорний перець горошком, перець духмянний та олію. Перемішайте й тушуйте, накривши кришкою, 5 хв., періодично помішуючи.

Коли шампіньйони пустили сік так, що він їх покриває, додайте оцет, перемішайте, дайте їм охолонути і настояться у маринаді 2 год.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

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

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



## БОЛИТЬ ГОРЛО?

Рецепти дієвих полоскань, які знімуть біль та вб'ють бактерії, в домашніх умовах

**Авітаміноз та ослаблений імунітет дають про себе знати у вигляді застуд. Неприємні симптоми підвищеної температури та нежитю, загальної слабкості можуть доповнитися ще й болем у горлі**

Щоб полегшити неприємні відчуття у горлі, до призначених лікарем препаратів можете додати ще й полоскання. Вони знижують больові відчуття та заспокоюють гострий біль при ковтанні.

**Лікарка-інфекціоністка Олена Соколова** розповіла, чим можна полоскати горло, та поділилася кількома дієвими поєднаннями розчинів для полоскання.

### Чому полоскання ефективні

Полоскання та змачування горла — важливий етап у лікуванні. До того ж він ефективніший за таблетки, оскільки діє локально, запевняють отоларингологи.

Олена Соколова підтвердила це і додала, що полоскання горла позитивно впливає на травмовану або запалену слизову оболонку та заспокоює її.

Також воно нейтралізує бактерії, чим і допомагає лікуванню інфекційно-запальних захворювань горла.

Щоб ви відчули позитивний ефект від полоскань, треба повторювати процедуру з теплим і свіжим розчином щогодини. А вже від частоти ополіскувань залежить результат лікування.

### Відвар із трав

Колись не було медикаментів, тому відповідь на запитання, чим полоскати горло, була очевидна — відваром із трав. Його потрібно приготувати заздалегідь. Для приготування використовують ромашку, ехінацею, кору дуба, шавлію чи звіробій.

Кора дуба тут посідає особливе місце, адже володіє вираженими протимікробними й протизапальними властивостями, завдяки чому швидко знімає біль.

### Технологія приготування трав'яних настоянок:

Зазвичай два пакетики, або 2 ст. л. сушеної трави треба залити 400 мл окропу. Коли відвар настоїться 30 хв, процідіть його крізь сито або марлю чи дістаньте пакетики з травами — і розчин для полоскання горла готовий. Перед процедурою відвар слід підігріти.

### Розчини з медпрепаратів

Для таких розчинів використовують спиртові настоянки, які слід розчиняти у воді відповідно до ін-

струкції. Основними їхніми складниками є прополіс, хлорофіліпт, евкалипт, календула або ж ротокан. До прикладу, чайну ложку прополісу, хлорофіліпту чи ротокану можна розчинити у 200 мл води, а евкалипт — у пропорції 10-15 крапель на цю ж порцію води.

Прополіс є антибактеріальним і протизапальним засобом, тож буде ефективним у боротьбі з болем та бактеріями.

Окремо можна згадати й про розчин фурациліну. Для полоскання горла з цим препаратом треба одну таблетку з концентрацією речовини у 20 мг розчинити у 100 мл гарячої води. Полоскати горло таким розчином слід три – чотири рази на добу.

### Ефірна олія

Ефірна олія чайного дерева ефективно вбиває бактерії, віруси та навіть грибки. Крім того, розчин має тонізуювальну і протизапальну дію.

Відомо, що ефірні олії нерозчинні у воді, тому доведеться застосувати хитрощі з хімії, щоб зробити розчин для полоскання.

П'ять крапель ефірної олії нанести на половину чайної ложки солі або соди. Отриману суміш ви зможете розчинити у склянці теплої води. Після цього розчин буде повністю готовий для полоскання.

### Куркума та імбир

Ці складники у натуральному вигляді запобігають зростанню хвороботворних бактерій.

Для приготування розчину натріть сухий корінь імбиру, щоб отримати чайну ложку порошку. У такій же пропорції всипте до місткості куркуму і залийте 200 мл окропу.

Залиште суміш на 30 хв, щоб вона настоялася, а складові встигли віддати свої корисні властивості. Після цього пропустіть рідину через сито і розпочинайте полоскання.

Пам'ятайте, завжди потрібно консультуватися з лікарем. Адже респіраторні захворювання без належного лікування можуть набути ознак серйознішого захворювання.

Полоскання може бути лише додатковим засобом симптоматичного лікування до основного курсу, прописаного лікарем.

**Вероніка КОНОНЕНКО**

## ТЕЧЕ З НОСА? НЕ ПОСПІШАЙТЕ ДО АПТЕКИ!

Як зробити соляний розчин для промивання

**Якщо вам здається, що промивання носа доречне лише під час застуди, то маєте знати: це — корисна річ для профілактики вірусних хвороб**

Якщо у вас з'явилися симптоми застуди або ціни на аптечні засоби здаються невиправдано високими, ми пропонуємо спробувати приготувати соляний розчин для промивання носа в домашніх умовах.

### Соляний розчин

Зробити розчин для промивання носа самостійно дуже легко. Вам знадобляться один літр води та дев'ять грамів солі — важливо чітко відважити сіль.

Розчиніть сіль у воді, поставте на вогонь та тримайте до закипання, а після однієї хвилини кипіння вимкніть вогонь.

Промивати ніс таким розчином можна лише тоді, коли він охолоне до комфортної температури.



### Як промивати

1. Наберіть розчин у посудину — маленьку ліжку, чайник чи просто у жменю.
  2. Закрийте голову та обережно влийте розчин в одну ніздрю.
  3. Дай розчину витекти через іншу носову пазуху або через горло у рот.
- Але такі промивання не допоможуть вам під час алергічного риніту.

**Вікторія МЕЛЬНИК**

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

## ВЕРТЕБРОЛОГ РАДИТЬ

Наше життя — то є шлях... Шлях від дитинства до віку, коли ми починаємо цінити те, чого раніше не помічали. Раніше ми сприймали це, як даність. Молодість, здоров'я, активність, розваги, танці, важка фізична праця та багато іншого. Не розуміли та не жажалися від думки, що все це, з часом, можна втратити. Але кожна мить життя наближає кожного з нас до невідворотності змін, які приходять з роками... Молодість... Старіння... Між ними межа завжди не помітна. Не встигнеш отямитися, а вже, якось несподівано, щось починає турбувати. То спина, то суглоби, то головні болі і підвищення тиску, багато ще чого. І тоді стає питання. Що робити? Куди звертатися по допомогу, де з'ясувати, що відбувається і як виправити свій стан здоров'я, як найшвидше та найбільш ефективно?

Пропоную вам рішення. Консультація та ефективна сучасна допомога в лікуванні проблем зі спиною та суглобами — поряд. Кабінет вертебромедіцини лікаря Володимирова Романа Романовича приймає всіх пацієнтів, які мають проблеми зі станом хребта та суглобів.

Лікувальний досвід — понад 28 років. Сучасні методи лікування, такі як прицільний плазмоліфтинг, регенераційна ін'єкційна терапія — це саме те, що вам не запропонують інші. Прийом пацієнтів лікарем, консультації, лікувальні, відновлювальні процедури проводяться кожні 10 днів у вашому місті. Зверніть увагу на стан свого хребта чи суглобів. З'ясуйте разом зі мною причину хвороби та розладів саме у вашому випадку. Отримайте повноцінний аналіз свого стану. Отримайте рекомендації досвідченого лікаря за цим фахом. Прислухайтесь до моїх порад, виконайте домашнє завдання та збережіть здоров'я. Рухайтесь, працюйте, будьте активними без болю! Всі лікувальні процедури виконую особисто я — лікар з великим практичним досвідом.



ЛІЦ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

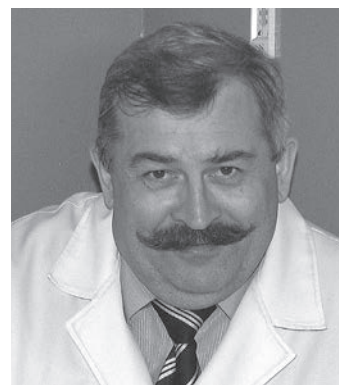
Для цього потрібно **зателефонувати та записатися на першу зустріч** зі мною за телефонами:  
**066-431-31-03**  
**073-431-31-03**

**Лікар Володимир Роман Романович веде прийом за адресою: м. Кременчук, вул. лікаря Богавського, 13-А**

**Почніть рух до відновлення хребта, та суглобів. Не доводьте свій стан до оперативного втручання хірурга, або заміни суглоба на штучний**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА



**ЕМЧЕНКО ВІКТОР ІВАНОВИЧ**, член-кореспондент Української Академії Наук, кандидат медичних наук, лікар-офтальмолог вищої категорії, автор 85 наукових праць, 17 винаходів, захищених патентами України. Стаж роботи — 38 років.

## КОСООКІСТЬ МОЖНА І ТРЕБА ВИЛІКУВАТИ

Близько 2% людей на планеті Земля страждають на косоокість. Така патологія — це не тільки значний дефект у зовнішності, у косооких немає бінокулярного зору, відчуття глибини простору.

Ускладнення, що виникли через невиліковану вчасно косоокість, будуть заважати людині у виборі професії, в роботі і взагалі в житті.

Детально дізнатися про те, як вилікувати косоокість у вашому випадку (в тому числі і у дорослих), а також отримати все необхідне лікування та усунути проблему можна в Офтальмологічному центрі Ємченка за адресою: **м.Кременчук, вул. Шевченка, 18/26**

**Діагностика і лікування всіх видів косоокоості, аномалій рефракції (короткозорості, далекозорості, астигматизму), патології слізних шляхів, рогівки, сітківки, захворювань повік, спазму акомодатції, амбліопії, птозу та іншої дитячої очної патології.**

**Прийом за попереднім записом по тел. 097-524-28-32**

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я



