

Календар стрижок на грудень

Коли йти до перукаря, щоб волосся було красивим

с. 15

З чим пов'язано коливання рівня води у Дніпрі

Відповідь начальника Кременчуцької РВА



с. 2

«Оселя добра й радості»

Місто, де панує любов і турбота про людей з особливими потребами



с. 4

Календар городника на грудень

Настає час попрощатися із садом та городом до весни. Але є деякі справи, якими можна ще займатися

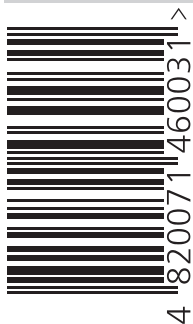
с. 13

Про Хвилину мовчання

Читачка «ДДС» поділилася своїми думками



с. 16



Ціна 10 грн.

Для ДОМУ і сім'ї

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

№48 (1127), 30 листопада 2023 року

ПЕНСІОНЕРАМ ВИДАДУТЬ ПО П'ЯТЬ LED-ЛАМПОЧОК БЕЗКОШТОВНО

У Кабміні підготували приймний подарунок для українських пенсіонерів – безкоштовні енергозберігальні лампочки. Щоб їх отримати, слід просто прийти до відділення Укрпошти із пенсійним посвідченням

Такий подарунок допоможе зменшити навантаження на електромережі та ефективно використовувати електроенергію.

У Кабінеті міністрів України ухвалили зміни до Порядку реалізації експериментального проєкту щодо створення сприятливих умов для забезпечення ефективного споживання електроенергії. І тепер кожен пенсіонер зможе отримати по п'ять лампочок. Про це у своєму Telegram-каналі повідомив представник Кабміну у Верховній Раді Тарас Мельничук.

Щоб отримати безкоштовні лампочки, пенсіонеру потрібно просто прийти до відділення Укрпошти із пенсійним посвідченням.

«Це дозволить прискорити процес видачі лампочок реципієнтам перед початком осінньо-зимового періоду підвищених навантажень», – пояснив він.

За словами Мельничука, було запроваджено додаткову можливість отримання пенсіонерами по п'ять світлодіодних ламп на одну фізичну особу безпосередньо у відділеннях «Укрпошти».

Варто зазначити, що досі ні на урядовому порталі, ні на офіційних сторінках «Укрпошти» роз'яснень, як і коли це запрацює, немає. Тому слід дочекатися подальших повідомлень.



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. Грошовий деп 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 Фотомаля
Пам'ятники з мармурової крихти - від 1500 грн.*
Пам'ятники з граніту - від 6400 грн.
м.Кременчук, вул. Київська, 3
т. (067) 723-19-79
master-pamyatniki.com.ua

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

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

ГРОШІ

УРЯД УДОСКОНАЛИВ ПОРЯДОК ВИПЛАТ ВПО

Кабмін вніс зміни до низки урядових постанов щодо обліку ВПО та виплат їм держдопомоги

Зокрема:

– переселенці, які деякий час проживали за кордоном, можуть звертатися за призначенням виплат через 15 робочих днів після повернення в Україну. Це стосується тих, хто оформлює виплати вперше;

– у разі повторного переміщення в результаті обов'язкової евакуації після 1 серпня 2023 року особи, які раніше отримували виплати, зможуть отримувати допомогу протягом ще шести місяців. Але за умови їх включення до списків евакуйованих, які затверджуються обласними військовими адміністраціями. А в разі евакуації за допомогою волонтерів чи самостійно необхідно повідомити ОВА;

– ВПО отримуватимуть виплати три місяці після дати завершення бойових дій або тимчасової окупа-



ції у населених пунктах, із яких вони перемістилися. Раніше виплати припинялися наступного місяця;

– непрацююча особа працездатного віку за відсутності поважних причин упродовж трьох місяців із дня призначення виплат ВПО повинна посприяти своїй зайнятості. Зокрема, шляхом працевлаштування, реєстрації як фізичної особи-підприємця, подання заяви для отримання гранту на бізнес / ваучера на навчання тощо. Або набути статусу безробітного, зареєструвавшись у центрі зайнятості.

Також Постанова врегулює питання оформлення довідки про взяття на облік ВПО.

СТИПЕНДІЇ

30 УЧНІВ, СТУДЕНТІВ ТА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ ОТРИМАЮТЬ СТИПЕНДІЮ ІМЕНІ ІГОРЯ СЕРДЮКА

У День Гідності та Свободи оголосили отримувачів стипендії обласної ради імені Героя Небесної Сотні, Героя України Ігоря Сердюка

Цьогоріч визначено 30 жителів області, які впродовж 2024 року отримуватимуть стипендію: 10 учнів шкіл, 10 студентів та 10 молодих учених закладів вищої освіти та наукових установ.

Вони своєю активною громадянською позицією утверджують ідеали та цінності Революції Гідності, сприяють становленню демократичної та правової держави.

Нових стипендіатів привітали та вручили їм сертифікати директор Департаменту освіти і науки ОВА Євген Кончаковський, голова постійної комісії освіти, науки і культури обласної ради Олег Діденко.

– Щороку конкурс на отримання стипендії імені Ігоря Сердюка збирає багато учасників та є надзвичайно конкурентним і популярним серед молодих патріотичних полтавців. Цього року комісія розглянула близько 60 кандидатур і



обрала 30 найкращих. Ця молодь не лише має успіхи у навчанні, а й займає активну громадянську позицію, волонтерить, поширює у суспільстві ідеї гідності та свободи, – розповів Євген Кончаковський. – Стипендія це не просто відзнака, а також і обов'язок, який стипендіати мають гідно виконувати, продовжувати свою діяльність, поширювати ідеї борців гідності. Всіх вітаю та бажаю гідно нести це звання!

Розмір стипендії становить:

- один прожитковий мінімум для учнів;
- півтора – для студентів;
- два прожиткові мінімуми – для молодих вчених.

Віктор КРУК

КОЛИВАННЯ РІВНЯ ВОДИ У ДНІПРІ ПОВ'ЯЗАНО З ГРАФІКОМ РОБОТИ ЕНЕРГОСИСТЕМИ

Мешканці Кременчуцького району помітили різке коливання рівня води у Дніпрі. Тож у четвер, 23 листопада, під час брифінгу журналісти запитали у керівника Кременчуцької районної військової адміністрації Олега Ледніка, з чим це пов'язано

– Спостерігали ситуацію, коли піднялася вода на нижньому б'єфі (це нижче за Кременчуцьку ГЕС поблизу Кременчука), рівень води становив 67,40 метра. Але зараз рівень води вже впав майже на два метри й становить 64,52 метра, – сказав Олег Леднік.

За його словами, це пов'язано з графіком роботи енергетичної системи.

– Отже, наразі підтоплення ніякого не буде. Якщо будуть зміни в рівні води в Кременчуцькому водосховищі, ми будемо оперативно про це повідомляти, – зазначив Олег Леднік.



Також він закликав економити електроенергію через дефіцит в енергосистемі.

Дарія ЗГУРА

ПАПЕРОВІ ДЕКЛАРАЦІЇ

ПРО ВВЕЗЕННЯ ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ В УКРАЇНУ

Можливість використання паперових декларацій для ввезення гуманітарної допомоги в Україну продовжено до 1 квітня 2024 року Так, організаціям, які завозять гуманітарну допомогу, можна буде продовжувати свою діяльність за звичними процедурами

Відповідні зміни були розроблені Мінсоцполітики та затверджені на засіданні уряду.

Водночас вже з 1 грудня 2023 року отримувачі зможуть подавати декларацію онлайн через Автоматизовану систему реєстрації гуманітарної допомоги.

Перехідний період з можливістю подання паперової декларації триватиме до 1 квітня 2024 року.

Протягом цього часу будуть опрацьовуватися конструктивні коментарі та пропозиції для покращення правового регулювання процедури ввезення й обліку гуманітарної допомоги.

Під час перехідного періоду фонди, громадські організації та інші отримувачі зможуть адаптувати свої процеси до використання цифрової системи й оцінити її переваги.



Зауважимо, що з 1 грудня в отримувача немає обов'язку користуватися лише паперовим чи цифровим механізмом. Тобто організація може використовувати будь-який варіант, що потім буде відображено у звітності.

НОВИЙ МАРШРУТ

З КРЕМЕНЧУКА ДО ЧЕРНІВЦІВ КУРСУВАТИМЕ ПОТЯГ

Поїзд №129/130 Кременчук – Чернівці курсуватиме через день. Чернівці вперше отримають пряме сполучення з Кременчуком та альтернативну можливість дістатися Києва та інших міст на шляху прямування

Як повідомила пресслужба «Укрзалізниця», у новому графіку руху поїздів на наступний рік є 14 нових рейсів: 11 внутрішніх та 3 міжнародних.

Серед нових внутрішніх маршрутів по Україні:

- №51/52 Одеса – Запоріжжя
- №216/215 Запоріжжя – Чернівці
- №193/192 Кривий Ріг – Ясіня

- №345/346 Ужгород – Чернівці
- №28/27 Київ – Мукачево
- №145/146 Суми – Рахів
- №365/366 Луцьк – Рахів
- №368/367 Луцьк – Ужгород
- №747/748 Київ – Тернопіль
- №745/746 Київ – Львів

Серед ключових оновлень міжнародного напрямку:

– призначення нового потяга №119/120 Дніпро – Хелм;

– розвиток хабового сполучення через Чоп (нові міжнародні поїзди Чоп – Відень та Чоп – Прага стикуються одразу з низкою потягів по Україні).

Популярні поїзди, що мали успіх у минулому графіку, стають щоденними:

- №5/6 Запоріжжя – Ясіня
- №40/39 Запоріжжя – Солотвине
- №368/367 Луцьк – Ужгород який

Катерина ТУРУБАРА

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

...сімейного лікаря для підписання декларації можна знайти онлайн.

Як повідомили в Національній службі здоров'я України, знайти лікаря можна онлайн на сайті НСЗУ за посиланням «Електронна карта місць надання первинної медичної допомоги». Там є перелік медичних закладів, які укладають декларації з пацієнтами. А також список лікарів і кількість укладених декларацій. При зміні сімейного лікаря не потрібно розривати декларацію з попереднім – вона анулюється автоматично.



...реєстр збитків, завданих агресією росії, почне діяти в першому кварталі 2024 року.

«Головним ресурсом для українського відновлення має стати конфіскація заморожених на Заході російських активів. Працюємо над тим, щоб принцип «росія заплатить» втілювався в життя вже наступного року», – сказав Прем'єр-міністр України Денис Шмигаль. За його словами, минулого тижня було обрано сімох членів Ради Реєстру збитків. Також має з'явитися компенсаційний фонд, який наповнюватиметься за рахунок конфіскованих російських активів. Йдеться про близько 300 млрд євро суверенних активів РФ і ще 28 млрд євро приватних, які зберігаються в ЄС та інших розвинених країнах.



...заступником Ірини Верещук став колишній заступник очільника Полтавської ОВА.

Колишнього заступника начальника Полтавської обласної військової адміністрації Олексія Бруслика призначили заступником міністра з питань реінтеграції тимчасово окупованих територій України з питань цифрового розвитку, цифрових трансформацій і цифровізації. Раніше Олексій відповідав за аграрний, екологічний, юридичний і соціальний напрями роботи Полтавської ОВА. Також очолював юридичний департамент. Заступником очільника області він працював із 8 грудня 2022 року.



НА КРЕМЕНЧУЧЧИНІ ВИЗНАЧАТЬ «КНИГУ РОКУ»

До участі запрошують місцевих письменників

Творча спілка письменників Кременчуччини оголошує щорічний Всеукраїнський конкурс «Кременчуччина. Книга року»

Взяти участь у конкурсі можуть українські письменники Кременчуччини: міста Кременчука і Кременчуцької, Глобинської, Горішньоплавнівської міської, Градизької, Кобеляцької, Козельщинської, Семенівської селищних, Кам'янопотоківської, Новогалещинської, Оболонської, Омеляницької, Піщанської, Пришибської сільських територіальних громад.

На конкурс приймаються видання, які мають не менше 32 сторінок, зареєстровані у Книжковій палаті України, мають власний ISBN і видані упродовж 2023 року у будь-якому видавництві чи друкарні.

На розгляд не приймаються колективні видання - лише авторські друковані видання не більше двох найменувань книг на номінації: «Поезія», «Проза», «Дитяча книга», «Публіцистика».

Видання приймають на розгляд до 31 грудня 2023 року бібліотекарі читальної зали Філії № 2 КЗК «Кременчуцька міська публічна бібліотека» за адресою: м. Кременчук, вул. Соборна, 9/16 з 10.00 до 17.00 щодня, крім п'ятниці та суботи (під час оголошення повітряної тривоги бібліотека не працює).

До розгляду журі конкурсу допускаються видання, до яких додано пакет документів:



- заява-клопотання (можна отримати, надіславши листа на пошту gругogovna.bulat@ukr.net);
- коротка анотація видання;
- два примірники видання, які не повертаються (один залишається для читачів бібліотеки, другий - для зберігання у Кременчуцькому краєзнавчому музеї);
- ксерокопія паспорта, ідентифікаційного коду (конфіденційність гарантується);
- відгуки, їхні ксерокопії про видання у друкованій пресі, якщо такі є.

Підсумки конкурсу підіб'ють в урочистій обстановці 3 березня 2024 року у Всесвітній День письменника.

З умовами конкурсу можна ознайомитися у читальній залі Філії № 2 КЗК «Кременчуцька міська публічна бібліотека» за адресою: м. Кременчук, вул. Соборна, 9/16.

ВАЖЛИВО

З 1 СІЧНЯ 2024 ЗМІНЮЄТЬСЯ РОЗМІР ЄДИНОГО ВНЕСКУ

З 1 січня 2024 відповідно до Закону України «Про Державний бюджет України на 2024 рік» мінімальна заробітна плата зростає до 7100 грн. а з 1 квітня 2024 року до 8000 грн

Зазначене підвищення позначиться передусім на витратах фізичних осіб-підприємців, адже від мінімальної заробітної плати залежить єдиний внесок, який нараховується щомісячно за ставкою 22% від «мінімалки» і сплачується підприємцями. Саме цій категорії платників слід врахувати, що:

- з 1 січня 2024 мінімальний страховий внесок становитиме **1562 грн** (7100 x 22%),
- з 1 квітня 2024 року – **1760 грн** (8000 x 22%).

Максимальна база для нарахування єдиного внеску досягне 106500 грн із 1 січня та 120000 грн із 1 квітня 2024 року.



ГРОШІ

НА МРТ І КТ ОБСТЕЖЕННЯ ПАЦІЄНТІВ З БЮДЖЕТУ ВИТРАТИЛИ ПОНАД СІМ МІЛЬЙОНІВ ГРИВЕНЬ

За програмою «Сучасна медична діагностика» жителям Полтавської громади з бюджету оплачують дороговартісні обстеження

На 2023 рік для цього заклали майже дев'ять мільйонів гривень. Про статистику безкоштовних для пацієнтів МРТ і КТ обстежень повідомив директор міського Департаменту охорони здоров'я Сергій Котов.

На програму діагностики на 2023 рік із бюджету громади заклали 8,9 млн грн. За 10 місяців витратили 7,2 млн грн. За ці гроші виконали понад 5,5 тис. обстежень. Середня вартість одного обстеження – 1,3 тис. грн.

За програмою доступом до безкоштовних обстежень МРТ і КТ (магнітно-резонансна та комп'ютерна томографія) забезпечують пацієнтів міських лікарень Полтави. Нині діагностика доступна й для переселенців у невідкладних станах.

Оплата за обстеження покладена на бюджет громади, з якого забезпечують фінансування послуг.

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

...на Полтавщині незаконно виготовляли пальне, яке продавали в Україні. Чоловіки у Миргородському районі, на власній нафтобазі за відсутності ліцензій на виробництво, зберігання, оптову та роздрібну торгівлю піддакцизними товарами організували виробництво пального, яке продавали в Україні. Під час обшуків правоохоронці виявили понад 280 тисяч літрів пального. Наразі на технологічну установку сепарації, стабілізації та утилізації вуглеводнів, яка використовувалася у промисловій діяльності, накладено арешт.



...з 22 листопада теоретичний іспит можна скласти без навчання в автошколі. Щоб самостійного скласти теоретичний іспит, зверніться до сервісного центру МВС. Отримайте талон запису. Із собою необхідно мати: паспорт, ідентифікаційний номер та медичну довідку. Повідомте адміністратора сервісного центру про самостійне опанування теоретичного матеріалу. Дайте відповідь на 20 питань за 20 хвилин.

Вартість складання теоретичного іспиту — 13 грн. Якщо помилок більше, ніж дві, наступна спроба буде можлива не раніше 10 днів. Після успішного складання теоретичного іспиту, зверніться до акредитованого навчального закладу для того, щоб розпочати практичне навчання.



...держава компенсує витрати з облаштування робочих місць для осіб з інвалідністю. На сьогодні понад 20 роботодавців уже скористалися такою можливістю - придбали для своїх працівників необхідні їм допоміжні засоби, спеціалізовані меблі, пристрої. А держава компенсувала їм ці витрати загалом на понад 1 млн грн.

Компенсацію отримали, зокрема, підприємці Полтавської області. Програма компенсацій була запущена в серпні 2023 року. Роботодавці можуть отримати компенсацію витрат на облаштування робочих місць для осіб з інвалідністю I групи - до 100,5 тис. грн, для осіб з інвалідністю II групи - до 67 тис. грн



ДОВІДКОВА «ДДС»

АДРЕСИ ПУНКТИВ НЕЗЛАМНОСТІ

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

(продовження, початок у «ДДС» № 42-47)

Омельницька громада

- с. П'ятихатки, вул. Тичини, 5, дошкільний заклад
- с. Омеляник, вул. Центральна, 64, ліцей
- с. Омеляник, вул. Центральна, 66, сільська рада
- с. Запсілля, вул. Кленова, 10, адмінприміщення
- с. Рокитне, вул. Макаренка, 12, гімназія
- с. Демидівка, вул. Миру, 5, інклюзивно-ресурсний центр

Піщанська громада

- с. Піщане, вул. Київська, 104, адмінприміщення
- с. Піщане, вул. Шкільна, 2, ліцей
- с. Максимівка, вул. Соборності, 8, гімназія
- с. Ялинці, вул. Шкільна, 10а, гімназія
- с. Гориславці, вул. Центральна, 68, гімназія
- с. Кривуші, вул. Б. Хмельницького, 41, гімназія
- с. Майбородівка, вул. Центральна, 38, гімназія
- с. Нова Знам'янка, пров. Шкільний, 5, гімназія
- с. Недогарки, вул. Приморська, 156, гімназія
- с. Вільна Терешківка, вул. Центральна, 62, гімназія

Продовження у наступних номерах

У МЕДЗАКЛАДАХ ПОЛТАВЩИНИ З'ЯВЛЯТЬСЯ «ВІКНА ЖИТТЯ»

На Полтавщині у пришвидшеному темпі працюють над тим, щоб в області з'явилися «вікна життя» – це спеціальні пункти, де мати може анонімно залишити немовля



Як повідомив начальник Полтавської ОВА Філіп Пронін, вони будуть розташовані в перинатальних або пологових відділеннях лікарень.

Філіп Пронін у своєму дописі зізнався, що його вразила історія немовляти, якого місцевий мешканець знайшов на смітнику, про що сповістив правоохоронців. Дитину у стані середньої тяжкості відвезли каретою швидкої допомоги до перинатального центру Кременчука, де їй надали необхід-

ну допомогу.

– Ця ситуація – тривожний сигнал для нас як обласної влади, — написав пан Пронін і наголосив, що після цього випадку в області вирішили відкривати «вікна життя».

Як стало відомо, поліцейанти розшукали особу, яка покинула немовля. Це 32-річна жителька Глобінного. Її підозрюють у замаху на умисне вбивство немовляти.

Катерина ТУРУБАРА

ЗАПРОШУЄМО НА СВЯТО!

Громадська організація «На крилах надії України» запрошує вас на благодійний захід «Відкриймо серце до добра», присвячений Міжнародному дню людей з обмеженими можливостями



Це ще одна нагода зібратися усім разом, послухати цікаву програму, побачити талановитих вихованців міста та області.

Захід відбудеться **3 грудня, о 12.00**, у малому залі Міського палацу культури (бульвар Пушкіна, 2).

Громадська організація «На крилах надії України».

«ОСЕЛЯ ДОБРА Й РАДОСТІ»

Тут панує любов і турбота про людей з особливими потребами

Разом із нами живуть люди, фізичні можливості яких обмежені. Це ті, хто з певних причин не може повноцінно забезпечувати себе, доглядати за собою

Привернути увагу до проблем цих людей, захисту їхніх прав покликаний Міжнародний день людей з інвалідністю, який відзначають 3 грудня. Цей день є нагадуванням людству про його обов'язок виявляти турботу і милосердя до найнезахищенішої частини суспільства – людей з інвалідністю

Протягом 30 років у Кременчуці діє товариство людей з обмеженими можливостями. На сьогодні воно об'єднує понад 250 осіб різного віку, які мають інвалідність або вроджену, або набули в результаті травм чи інфекцій. Також зараз з'явилося чимало людей з інвалідністю, набутою внаслідок бойових дій.

Усі ці люди мають особливі потреби по життю, а також потребують додаткової уваги суспільства. При цьому вони в жодному разі не вимагають до себе жалю. Для них важливе елементарне – можливість жити, бути в суспільстві, самореалізуватися, мати доступ до гідної освіти й робочих місць.

Ці питання намагаються вирішити **голова Кременчуцького міського осередку Союзу осіб з інвалідністю України Андрій Мельник** та його вірні помічники – заступники за чотирма напрямками: по роботі з дітьми, яких в осередку понад 70 осіб, по роботі з особами віком 18+, по роботі з дорослими та сеньорами. За 2023 рік вони провели велику роботу щодо соціалізації та соціального захисту членів осередку.

Особам з інвалідністю дуже складно жити, іноді здається, що усе проти них. Але у цих людей велика внутрішня сила. Самі вони називають себе «Оселя добра й радості» – й у цій назві вся суть відносин між тими, хто туди приходить. Ці люди, незважаючи на важкий стан здоров'я та серйозні проблеми, є справжніми оптимістами, які люблять життя. Кожен із них щедро дарує свою любов та турботу один одному.

– Я неодноразово бачив це на власні очі. Я бачив матерів, які віддають усіх себе важкохворим дітям і ще знаходять час, щоб прийти до товариства і допомогти іншим: провести майстер-класи, жіночий клуб, інші заходи. Я низько вклоняюся їм та тим людям, які у нашому товаристві безкоштовно працюють клоунесами, культмасовиками, волонтерами, психологами тощо. Багато людей, які відвідують «Оселя добра й радості», знаходять час і сили, щоб зробити окопні свічки, принести речі або консервацію та варення для військових. Вони відкидають усі свої домашні справи і приходять в осередок, щоб принести користь своєю працею, щоб допомогти або принести радість комусь. Серед активістів та добровільних помічників

Анатолій Нетреба, Жанна Симоньян, Ольга Лобанцова, Надія Святенька та багато інших, які ніколи не відмовляють та самі виступають ініціаторами, – розповідає пан Андрій.

Литовці – справжні друзі

В «Оселі добра й радості» життя кипить. Тут проводяться ігри, змагання. Протягом 20 років працює «Жіночий клуб». Також працюють творчі гуртки та діє ляльковий театр.

Усе це допомагає дітям та дорослим з особливими потребами соціалізуватися, вчить спілкуванню, відкритості, чого дуже потребують ці люди.

До речі, гуртки та театр були започатковані Академією майбутнього і кременчуцьким осередком інвалідів у рамках литовсько-українського проекту «Контролюй своє майбутнє».

– Ми дружимо та співпрацюємо з литовцями багато років. Цього літа литовсько-український проект надав можливість педагогічним працівникам і дітям не лише отримати нові знання і навички, а й познайомитись із культурою й історією Литви. У Вільнюсі й Алітусі побували дві групи учасників проекту. Загалом це 20 педагогічних працівників і 40 дітей із сімей внутрішньо переміщених осіб, волонтерів і військових. Головна мета – навчити педагогів новітнім підходам у сфері неформальної освіти. Неформальна освіта – це галузь педагогіки, яка надає можливості дітям отримувати нові знання і, головне, – навички. В рамках проекту делегації відвідали мерію міста-побратима Алітуса, Парламент Литви, центри дітей та молоді, алітуську гімназію імені Святого Бенедикта та багато



Напередодні Міжнародного дня інвалідів, 2 грудня, в Кременчуцькій міській галереї відбудеться захід до цього дня. Андрій Васильович від усього осередку запрошує долучитися та допомогти провести цей захід.

Для бажаних долучитися надаємо реквізити рахунку, куди можна перерахувати гроші:

KMTI СОЮЗ ОРГАНІЗАЦІЙ ІНВАЛІДІВ УКР. ЄДРПОУ: 13960701.
Розрахунковий рахунок UA94305299000026000021201063
АТ КБ ПРИВАТБАНК. ЄДРПОУ: 14360570. МФО: 305299



іншого. Поєднання тренінгових програм і семінарів з екскурсіями й офіційними зустрічами дозволило учасникам поїздки глибше зрозуміти, як розвивається і чим живе дружна Литва. Крім того, результатом поїздки та навчання стали організовані гуртки та театр ляльок, які наразі дуже успішно працюють у Кременчуці, – розповів Андрій Васильович.

Він також зазначив, що литовці допомагають фінансово: проводять турніри, змагання, заходи, а виручені кошти акумулюють та скеровують на допомогу кременчуцькому осередку осіб з інвалідністю.

До слова, це один із прикладів того, що у цивілізованих країнах владу та бізнес не треба просити про допомогу – їхні представники вважають за необхідне самостійно виступати у ролі благодійників. Вони з радістю діляться своїм заробленим на користь тих, хто потребує. Зокрема, з організаціями, які об'єднують людей з інвалідністю.

– Хочеться, щоб у нашій країні і бізнес, і влада також розумілися на цій темі. Щоб вони самі хотіли надавати допомогу. Щоб люди з інвалідністю не просили, а отримували, – каже голова осередку.

Він також зазначає, що серед людей з обмеженими можливостями багато талановитих художників, письменників, декораторів, спортсменів. І всі вони потребують допомоги, просування, сторонньої участі.

– Мені здається, що питання інвалідності має бути ширше осмислене нашим суспільством... Мені прикро, що лише в цьому році, на 30-річчя товариства, людей вперше нагородили почесними грамотами міської та обласної ради, управлiнь, департаментів, а 30 років цього не було... Вони жили самі по собі, а суспільство – само по собі. Хоча мушу сказати, що влада приділяє увагу: підтримують різними засобами, фінансами в оплаті за комунальні послуги. Також нас підтримує управління культури й білетні каси, які надають можливість відвідувати концерти, виставки тощо, – розповідає пан Андрій.

Відзначаючи Міжнародний день людей з обмеженими можливостями, прогресивне людство засвідчує, що ці громадяни потребують особливої уваги. Для них мають бути створені такі умови, які дають змогу відчувати себе рівними серед рівних. Адже саме ставлення до інвалідів визначає ступінь цивілізованості суспільства. Захищаючи гідність таких особливих людей, ми захищаємо своє людське обличчя.

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 ГРУДНІ



Взимку настає час попрощатися із садом та городом до весни. Але є деякі справи, якими можна ще займатися

Найкращі дні для садових робіт

Робота з ґрунтом у теплиці та саду	13, 21, 22
Пророщування насіння	1, 7-11, 14, 15, 23, 24, 28, 29
Пікірування, проріджування	7-9
Полив	1, 10, 11, 18-20, 28, 29
Підживлення органічними та зеленими добривами	1, 10, 11, 28, 29
Підживлення мінеральними добривами	14, 15, 18-20, 23, 24
Обрізка, омолодження, формування	10-12
Боротьба зі шкідниками та хворобами	2-6, 13, 30, 31
Профілактичні обробки	5, 6, 25, 26
Заготівля живців	14, 15, 18-20, 23, 24
Обробка, ремонт, розбір теплиць та парників	7-9, 25, 26
Прибирання на ділянці	12, 13, 16, 17, 27
Захист саду та сховищ від гризунів	16, 17, 27
Корчування	12, 16, 16, 21, 22, 27
Чищення та підготовка до зими водойм, осушення комунацій	1, 10, 11, 18-20, 27-29

Сприятливі дні в місячному посівному календарі

Цибуля	6, 10, 14, 15, 23, 24, 27, 28, 29
Редиска, редька, дайкон	6, 14, 15, 18, 19, 21, 23, 24, 28, 29
Зелень	18, 19, 21, 28, 29
Квіти	6, 7, 25, 26
Часник	7-9, 14, 15
Листові салати	1, 7-9, 18-24, 28, 29
Шпинат	7-9, 18-22
Рукола, крес, листові гірчиця	1, 10, 11, 18-22, 28, 29
Мангольд та інші листові овочі	18-24
Кріп та фенхель	14, 15, 23, 24
Петрушка, кінза та селера на листя	18-20
Базилік, материнка, розмарин	5, 6, 10, 11, 18-22
Лікарські та чайні культури	2-6, 10, 11, 30, 31
Мікрозелень	10, 11, 14, 15, 18-22

ПРАКТИКА ГОРОДНИКІВ

САДИМО ПОМІДОРИ ПІД ЗИМУ

Чи виправдовує себе посів помідорів під зиму і що потрібно зробити, щоб виростити помідори без розсади

Традиційно розсаду помідорів вирощують навесні: спочатку її потрібно посіяти, потім пікірувати, потім загартувати і вчасно висадити, поки не переросла. Загалом, потрібно "погратися". Але що як посадити томати восени і прямо в ґрунт? Давайте розберемося, що це за методика, як посіяти помідори під зиму і що з цього вийде.

Посадка на зиму: очевидні плюси

Почнемо з того, що підзимовий посів томатів набагато простіший за весняний. Не потрібно вираховувати терміни посіву, створювати розсади певні умови, стежити, щоб вона не переросла, пікірувати тощо. Слід просто взяти насіння або плоди і закопати їх у ґрунт. Плюси очевидні:

- насіння не потрібно обробляти, пророщувати і загартувати;
- воно піддається природному відбору;
- розсада росте міцною і загартованою, а самі томати – менше схильні до хвороб;
- ну і, звісно, економія місця на підвіконні.

Як посадити в ґрунт

Садити помідори під зиму можна двома способами – насінням або цілими плодами. Можна це робити як у відкритому ґрунті, так і в теплиці – залежить від клімату. Якщо зими теплі – можна садити на городі.

Для цього потрібно:

- знайти добре освітлене місце, щоб навесні там не було застою води;
- садити на грядках, де до цього росли гарбузові, бобові, капуста, цибуля і часник;
- перед посадкою можна додати в ґрунт перегній – відро на 1 кв.м. і попіл – 1 склянку.

Врахуйте також, що земля має бути холодною – 1-5°C, інакше насіння проросте завчасно і загине.

Посадка насіння у відкритий ґрунт

Зробіть лунку глибиною 2-3 см і посійте досить часто, тому що зійде не все. Засипте землею шаром близько 2 см, не поливайте.

Посадка у відкритий ґрунт цілими

Цей спосіб для дуже ледачих: помідори потрібно просто закопати в землю. Садити слід у лунки на глибину 10 см (штик лопати), відстань між лунками – 15-20 см. Зверху потрібно присипати шаром землі 2-3 см.



Садимо помідори чері

Так само, але на глибину не більше 5 см.

Цей спосіб хороший тим, що насіння не проросте, навіть якщо в листопаді стоятиме тепла погода. Перед морозами слід накрити грядки сіном, зверху можна покласти ялинових гілок, а навесні, коли потеплішає, це все прибрати і спорудити парник – він захистить від весняних заморозків.

Звісно, є у такої посадки і недоліки. Наприклад, зійдуть ці помідори лише тоді, коли настане стійке тепло. Насіння може зійти не все, і рослини можуть занепасти поворотні заморозки, а ті помідори, які ви посадили "по-ледачому" – цілими – зійдуть пучком і їх потрібно буде розсадити.

Але що б там не було, городники, які практикують такий спосіб, запевняють, що він виправдовує себе – розсада виростає міцною, швидко йде в ріст і дає чудовий урожай.

Ольга ЗАЙЦЕВА

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

БУТЕРБРОД ІЗ ПЕРЦЕМ

Бутерброди — одне з найпопулярніших рішень для перекусу. Українська шеф-кухарка Ольга Мартиновська запропонувала простий і смачний варіант із перцем

Складові:

- перець капі – 1 шт
- часник – 1 голівка
- крем-сир – 70 г
- тунець в олії – 70 г
- лайм – 1 шт
- кінза – 1 пучок
- зелена цибуля
- перець чорний мелений
- сіль
- хліб

Помийте та запечіть перці капі й голівку часнику в розігрітій до 200°C духовці 15-17 хв.

Коли перці охолонуть, зніміть шкірку, зробіть позовжній надріз та обережно виберіть зернята.



Змішайте крем-сир і тунець в олії у співвідношенні 1:1.

Додайте до суміші рубану кінзу, трохи зеленої цибулі, сік і цедру лайма, сіль, перець. Перемішайте виделкою, в жодному разі не блендеріть.

Із хліба зробіть грінки, намастіть їх запеченим часником.

Розкрийте перець і наповніть його намазкою, закрийте та викладіть на грінку.

Подавайте такі перці як холодну закуску – з рожевим вином.

РУЛЕТ ІЗ ЯБЛУКАМИ ТА КОРИЦЕЮ

Для смачного яблучного рулету важливо, щоб яблука були кисло-солодкими. Рулет виходить низькокалорійним, оскільки зовсім не містить олії

Складові:

- борошно – 120 г
- яйця – 4 шт
- цукор – 130 г
- цукор для начинки – 1 ст. л
- розпушувач – 1 ч. л
- яблука – 5 шт.
- кориця – 0,5 ч. л
- цукрова пудра

Яблука почистьте, натріть на тертці. Додайте цукор, корицю та перемішайте.

Яйця збийте з цукром до пишної піни. Додайте просіяне борошно з розпушувачем і вимішайте лопаткою знизу вгору.



Деко вистеліть пергаментним папером. Викладіть яблука, розрізайте і залийте тістом.

Випікайте в заздалегідь розігрітій до 180 градусів духовці 10-15 хвилин до золотистого кольору.

Готовий корж одразу переверніть на чистий, сухий рушник. Обережно видаліть пергаментний папір. Згорніть гарячий корж у щільний рулет (допомагайте собі рушником). Трохи остудіть і посипте цукровою пудрою.

КАЛЕНДАР РИБАЛКИ

РИБАЛИМО У ГРУДНІ

Зима наступає, змінюючи осінь. У грудні приходять морози, і водойми покриваються першим шаром льоду

Перший місяць зими особливо сприятливий для полювання на хижу рибу, таку як судак, окунь, щука і минь. Залежно від умов - відлиги та температурного режиму - також можна вловити плотву чи карася.

Важливо: у жодному разі не ходіть на лід, якщо він тонкий. Ризикувати власним життям не варто. Також слід пам'ятати про теплий одяг, щоб уникнути захворювань.

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

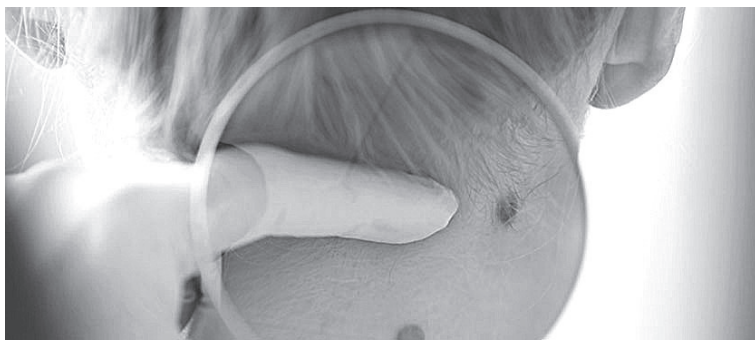
- **Чудовий кльов:** 1-8, 17-22.
- **Гарний кльов:** 9, 10, 16, 23, 24, 25, 31.
- **Слабкий кльов:** 11, 12, 14, 15, 26, 28-30.
- **Поганий кльов:** 13, 27.

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

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

КАДАСТРОВИЙ НОМЕР
ПРИВАТИЗАЦІЯ
ГЕОДЕЗІЯ
098 130 64 30



ЩО БУДЕ, ЯКЩО ЗДЕРТИ РОДИМКУ

Мабуть, усі з дитинства пам'ятають суворі застереження дорослих про те, що здирати родимку в жодному разі не можна, інакше... А справді, що буде?

Лікарка-дерматологиня та трихолог Вікторія Баскакова пояснює, що родимка (невус) — це доброякісне утворення, яке є на шкірі практично кожної людини. Воно може з'являтися протягом усього життя, починаючи із самого народження.

Дерматологиня пояснює, що є кілька факторів, які впливають на виникнення родимок:

- вплив ультрафіолету;
- спадкова схильність;
- зміна гормонального фону (вагітність, прийом гормональних препаратів, зокрема комбінованих оральних контрацептивів тощо);
- вік (у людей старшого покоління родимки можуть збільшуватись у розмірах).

Що буде, якщо здерти родимку

Лікарка-дерматоонколог та хірург-онколог Оксана Краснопольська радить не панікувати. Для початку обробіть шкіру антисептиком для ран та засобом для загоєння пошкоджень, наприклад, пантенолом. Далі рекомендовано звернутись до дерматолога та пройти дерматоскопію, щоб визначити характер родимки та переконатись, що це утворення безпечно для здоров'я.

Якщо родимка доброякісна, то її пошкодження може прирівнюватися до звичайної подряпини. Утім, якщо новоутворення має злоякісний характер, то можливе подальше його видалення за показаннями лікаря. Вікторія Баскакова зазначає, що якщо зачепити родимку один раз, то вона не зможе одразу перерости в меланому. Але, наприклад, якщо родимка знаходиться в зоні гоління шкіри й постійно травмується, то це цілком може призвести до змін, — каже лікарка.

Як виявити небезпечну родимку

Більшість родимок не потребує видалення і не приносить абсолютно жодної шкоди людині. Утім, є випадки, коли невуси можуть бути справді небезпечними.

Тривожними дзвіночками можуть бути:

- зміна кольору, форми або розміру родимки;
- наявність кількох кольорів;
- нерівність меж;
- асиметрія двох половин;
- ріст.

Якщо ви спостерігаєте такі зміни після травмування родимки, то зверніться до дерматолога та пройдіть обстеження. Загалом профілактично перевіряти родимки варто один раз на рік.

КАШЕЛЬ — НЕ ХВОРОБА, А СИМПТОМ

Чому ви довго бухикаєте

Тривалий кашель може турбувати та навіть лякати людей. Звісно, в цьому мало приємного. Але чи завжди кашель свідчить про якусь хворобу?

Фтизіатриця Марина Корчинська розповіла, що таке кашель, чому він не минає та коли звертатися до лікаря.

Причини кашлю

Кашель — це не хвороба, а симптом. Він допомагає організму позбутися того, що нам заважає. Наприклад, люди відкашлюють слиз, пил, чужорідні предмети тощо.

Довготривалий кашель найчастіше пов'язується з перенесенням вірусної інфекції. Він може докучати протягом аж восьми тижнів, але зазвичай минає самостійно без лікування.

Яскравий приклад кашлю після вірусної інфекції — це коронавірус. Близько 5% людей після нього можуть кашляти орієнтовно рік і більше, — зазначає Корчинська.

Окрім того, досить поширеним є синдром постназального затікання (рефлюкс езофагіт). У такому випадку частина вмісту шлунку потрапляє в стравохід, ротоглотку або дихальні шляхи й спричиняє кашель.

У дітей може спостерігатися психогенний кашель, причиною якого є психіка. Він буває гучним, але раптово зникає, коли дитина спить чи відволікається на щось.

Коли йти до лікаря

Якщо кашель триває понад вісім тижнів і немає жодного поліпшення, то варто звернутись до лікаря.

Крім цього, варто звертати увагу на характер кашлю. Деякі прояви можуть бути симптомами небезпечних захворювань:

- кашель стає інтенсивнішим;
 - у мокротинні з'явився гній чи кров;
 - кількість мокротиння збільшилась;
 - є відчуття стиснення в грудях.
- Не варто ігнорувати інші симптоми, які супроводжують кашель:
- лихоманка;
 - утруднене дихання;
 - свистяче дихання;
 - втрата ваги;
 - сильна втома;
 - пітливість вночі тощо.



Не варто призначати собі самостійно ліки чи діагностику. Перш ніж витратити кошти та проходити комп'ютерну томографію, проконсультуйтеся з фахівцем.

Кашель як симптом туберкульозу

Тривалий кашель справді може бути симптомом туберкульозу гортані, трахеї чи бронхів. При цьому він просто нестерпний та стійкий до будь-яких препаратів проти кашлю.

Зазвичай, у такому випадку пацієнти швидко помічають його та звертаються до лікаря. А ось інші легеневі форми туберкульозу можуть протікати взагалі без кашлю. Тому це нетиповий симптом цього захворювання.

Олена ЯКОВЛЕВА

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

ЧАСУ НЕ ГАЙТЕ, ДО ЛІКАРЯ ПО ДОПОМОГУ ЗАВІТАЙТЕ!

Кожен день практикуючи лікар має багато випадків, коли пацієнти звертаються по допомогу. Це може бути гостра ситуація з виразним болем та стражданнями або хронізована проблема, як клубок різнокольорових ниток. Таку проблему розв'язати значно складніше. Коли розумієш, що і де зараз турбує

людину, то одразу з'являється алгоритм вирішення цієї гострої ситуації. Це не складно. А ось коли поєднані в одному флаконі виразні кісткові деформації хребта, суглобів, множинні продуктивні артрозні зміни з кістковими розростаннями, звуженням (стенозом) спинномозкового каналу у декількох сегментах, та ще й додатково стан, обтяжений вторинним синдромом, таким як синдром грушоподібного м'яза, то це дещо складніше. Дивлячись на додаткові методи обстеження, такі як МРТ, лікар має зрозуміти той патологічний процес, із якого народився цей стан хвороби пацієнта. У кожній людини він свій. Додайте у цю «збірну солянку» ще й супутні хронічні хвороби, які незмінно є з віком у кожного. Це гіпертонія, порушення мінерального обміну, цукровий діабет, атеросклероз, серцево-судинні порушення, остеопороз, ендокринні порушення та багато інших станів, які можуть ускладнити картину хвороби, маскуючи її прояви.

З боку пацієнта, який прийшов на прийом та не має жодного стосунку до медицини, можливо, це виглядає набагато простіше. Але для лікаря, мета якого не просто знеболити, а максимально та надійно, безпечно проліквати, з ефектом на довгий час, вибір діагностики та методів лікування пацієнта є кожного разу

своєрідним викликом. Викликом для його професійності, досвіду, фаху. Треба все зважити, врахувати.

Інколи дивись на знімок МРТ... Людина має вже сісти у візок, а вона ще активно рухається. Але турбує біль, обмеження рухів. І ось тут у нагоді стає досвід лікаря. Аналізуючи по краплях ситуацію, ставлячи необхідні запитання, з'ясовуючи історію перебігу хвороби, проводячи огляд спини та суглобів руками, порівнюючи з тисячами подібних випадків за десятки років практики — народжується правильне рішення. Якщо інформації не зо-всім достатньо, то потрібні дообстеження, яке дасть усі остаточні відповіді на запитання. А якщо все зрозуміло, то не треба гаяти часу. Час починати лікування. Яке саме? Лікар розповість на першій зустрічі. Не треба чекати дозволу сімейного лікаря. Можна звернутися до лікаря-фахівця з питання проблем хребта чи суглобів за вашим бажанням. Ви отримаєте консультацію, огляд, професійний аналіз вашої ситуації, прогноз, а головне — ДОПОМОГУ. Допомогу, яка одразу зніме біль, відновить м'які тканини хребта та суглобів до нормального стану, якщо ще не запізно для того. Тому не гайте часу на пігулки та мазі. Довіртеся сучасним методам відновлення, якими користуються сучасні європейські клініки та весь світ.



ЛИЦЬ МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

Щодня до практикуючого лікаря звертаються по допомогу різні пацієнти. Це може бути гостра ситуація з виразним болем та стражданнями або хронічна проблема. Таку проблему розв'язати значно складніше, адже вона як клубок різнокольорових ниток.

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

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ГРАФІК ХАРЧУВАННЯ

СКІЛЬКИ РАЗІВ НА ДЕНЬ СЛІД ЇСТИ

Фахівець із харчування Кайл Кроулі поставив під сумнів давню практику триразового харчування, назвавши її застарілою і неактуальною в наш час



На думку Кроулі, цей традиційний графік харчування, що сягає корінням у звичай 17-го століття, сьогодні не відповідає сучасному способу життя.

Кроулі виступає за гнучкий підхід до частоти прийому їжі, який узгоджується з повсякденною діяльністю людини. Для тих, хто займається сидячою роботою, наприклад, працює в офісі, він пропонує дієту, що складається з більш легких, але частіших прийомів їжі. Вважається, що такий підхід, який передбачає до шести прийомів їжі на день, протидіє негативним наслідкам сидячого способу життя. Дослідження підтримують цей метод, вказуючи на численні переваги для таких людей.

Натомість тим, хто займається фізично важкою роботою, Кроулі рекомендує дотримуватися традиційної системи триразового харчу-

вання, приділяючи особливу увагу багатому на поживні речовини сніданку. В ідеалі цей сніданок має включати високий рівень білка, клітковини і складних вуглеводів, що забезпечує стійку енергію для виконання фізичних завдань.

Крім того, Кроулі пропонує спеціальні поради для працівників нічної зміни. Він рекомендує:

- щільно поїсти перед початком роботи, а під час зміни віддавати перевагу перекусам, які зміцнюють імунну систему,
- останній прийом їжі повинен бути легким, щоб залишатися ситими, не порушуючи при цьому свої циркадні ритми.

Рекомендації Кроулі підкреслюють важливість адаптації харчових звичок до індивідуального робочого графіка та способу життя.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР СТРИЖОК НА ГРУДЕНЬ

1 грудня - до зустрічі з добрим другом.
2 грудня - якщо хочете, щоб вистачало на хліб із маслом – краще не стригтись.
3 грудня - не рекомендується звертатися до перукаря, можливі нездужання.
4-5 грудня - стрижка додасть грошей у вашу скарбничку.
6 грудня - візит до перукаря принесе достаток у вашу оселю.
7 грудня - краще відкласти ножиці – здоров'я дорожче.
8 грудня - хороший зір дорожчий за зачіску.
9 грудня - щастя прийде надовго.
10 грудня - добробуту досягне той, хто наважиться змінити зачіску.
11 грудня - щоб уникнути сварок і образ, не чіпайте волосся.

12 грудня - щоб не було душевних мук, радимо залишити волосся в спокої.
13 грудня - чим коротше волосся, тим коротше життя.
14 грудня - візит до перукаря зробить вас багатшим.
15 грудня - щоб тіло та почуття зміцніли, сходіть до перукарні.
16 грудня - якщо фінанси співають романси, загляньте до перукарні.
17 грудня - нова зачіска зробить вас красивішим.
18 грудня - життя у мирі та злагоді несумісне з візитом до перукаря.
19 грудня - підстрижіть хоч один локон, і життя стане довшим.
20 грудня - щоб надовго позбутися хвороб, завітайте сьогодні до перукарні.

21 грудня - будете щасливі.
22 грудня - загострення почуттів залежить від візиту до перукаря.
23 грудня - відмовтеся від візиту до перукаря – можливі нездужання, хвороби.
24 грудня - вам посміхнеться успіх.
25 грудня - майна побільшає.
26 грудня - добробут та достаток не покинуть вас.
27 грудня - до помилкових вчинків і хвороби.
28 грудня - краще залишити волосся у спокої, інакше матимете поганий вигляд.
29 грудня - втратите гроші.
30 грудня – до знайомства.
31 грудня - якщо хочете, щоб вистачало на хліб із маслом – краще не стригтись.

МАГНІТНІ БУРІ У ГРУДНІ

У грудні магнітні бурі відрізнятимуться своєю силою від тих, які були в листопаді

1, 14-16 грудня – слабка
22 грудня – середньої сили
25-28 грудня – сильна
30-31 грудня – слабка

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 У ГРУДНІ ЗА МІСЯЦЕМ

Для хірургічних операцій: 14-26.
Лікування зубів: 14-26.
Для дорогих покупок (квартира, авто, техніка): 1-3, 5, 7, 20, 28, 31.
Для зачаття: 3, 4, 6-8, 10, 12-14, 16, 18-20, 22, 23, 26, 28.



ЦЕРКОВНИЙ КАЛЕНДАР

6 грудня – святого Миколая Чудотворця, архієпископа Мир Лікійських;
9 грудня – непорочне Зачаття святою Анною пресвятої Богородиці;
25 грудня – Різдво Христове;
31 грудня – святих і праведних Йосифа Обручника, Давида царя і Якова, поплоті брата Господнього; преподобної Меланії Римлянки.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

4 ГРУДНЯ. 21 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 22.52
МІСЯЦЬ У ЛЕВІ

Спадаючий Місяць. Відкладіть усі важливі справи, якими б не відкладними вони вам не здавалися. Побудьте наодинці з собою.

5 ГРУДНЯ. 22 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. - -
МІСЯЦЬ У ДІВІ

Третя чверть наст. о 08.52. Главний і гармонійний, день, час милосердя, терпіння і духовного перетворення. Практичні зусилля не дадуть особливих результатів.

6 ГРУДНЯ. 23 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 00.01
МІСЯЦЬ У ДІВІ

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

7 ГРУДНЯ. 24 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 01.10
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ

Спадаючий Місяць. Цього дня місяць формує наступну фазу. Відбувається поворот в енергетиці - від підвищеної активності до уповільнення усіх реакцій, зниження загального тону.

8 ГРУДНЯ. 25 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 02.20
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ

Спадаючий Місяць. Не довіряйте обіцянкам і зобов'язанням: вони вільно або мимоволі будуть порушені. Все, що вимагає інтелектуальних зусиль, сьогодні не принесе успіху.

9 ГРУДНЯ. 26 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 03.32
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ

Спадаючий Місяць. Якщо ви давно хотіли щось змінити у своєму житті - сьогодні саме той час, особливо в першій половині дня. Добре вирушати в поїздки і подорожі.

10 ГРУДНЯ. 27 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 04.49
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ

Спадаючий Місяць. Рекомендується очищення фізичне і духовне: запаліть свічку і обійдіть із нею кімнату або квартиру. Уникайте метушні, не витрачайте енергію даремно.

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 4 ДО 10 ГРУДНЯ

ОВЕН



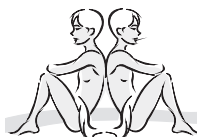
Декілька найближчих днів можуть переставити акценти, зорієнтувати вас у новому напрямку. У першій половині тижня тенденції сприятливіші для ділової активності.

ТЕЛЕЦЬ



У вас з'явиться ще більше можливостей і бажань. У такий період добре робити іміджеві придбання, приймати пропозиції (можна не тільки особисті, але й ділові).

БЛИЗНЮКИ



Будьте уважні на вихідних, коли хтось із партнерів може по-новому себе позиціонувати. Спостерігайте, але не поспішаєте з реакцією у відповідь.

РАК



Цього тижня вам буде значно легше, ніж оточуючим, «розрулити» складну ситуацію. А в любовному житті це найінтенсивніший і найнасиченіший період.

ЛЕВ



Середина тижня оптимальна для поїздок, відвідин різних інстанцій, зустрічей особистого і ділового характеру. У суботу остерігайтеся спокус, не зав'язуйте випадкових знайомств.

ДІВА



До кінця тижня спробуйте втілити свої плани, оскільки попереду у вас досить активний, але непередбачуваний період.

ТЕРЕЗИ



Весь тиждень сприятливий для романтичних зустрічей, легких фліртів. Любовні історії можливі в подорожах.

СКОРПІОН



Виключно важливий для ваших перспектив тиждень. Будьте відповідальні і уважні, щадіть почуття близьких людей. Це можливість оновлення, і спробуйте знайти найбільш вигідне рішення.

СТРЕЛЕць



У рішенні ділових питань передусім орієнтуйтеся на матеріальний бік. У суботу можуть відбутися події або прийде відчуття значних змін

КОЗЕРІГ



Несподівані результати може принести контакт із зарубіжними партнерами. В середу добре робити придбання для оселі.

ВОДОЛІЙ



Звертайте увагу на знаки подій. Пригадайте, що відбувалося з вами на початку року. Тепер ця тема може отримати новий розвиток.

РИБИ



Можуть відкритися нові перспективи, надійдуть пропозиції. Ведіть листування, заводьте нові знайомства, домовляйтеся.

ЗАПИТАЙ СВЯЩЕННИКА

На запитання читачів відповів протоієрей Андрій Дудченко

– Як обрати ім'я для хрещення?

– Якщо ви вже обрали ім'я для своєї дитини, то обирати інше для хрещення не потрібно, за винятком, якщо це ім'я відсутнє у переліку церковних імен. У такому випадку церковне ім'я має бути або співзвучне зі світським ім'ям (так, Лесю зазвичай хрестять як Олександрю, Лілію – як Лію), або відповідно до дня, коли народилася дитина (дивляться, пам'ять яких святих припадає у церковному календарі на день народження дитини або на наступні дні до восьмого включно), або за бажанням батьків. Священник може запропонувати батькам церковне ім'я, але він у жодному разі не має права нав'язувати свій варіант: ім'я має бути погоджене з батьками.

– Чи можна стригти дитину до року, в дев'ять місяців? Коли дитині виповнюється один рік, чи потрібно, щоб хрещені батьки стригли дитину? Це несе якусь духовну силу?

– У Церкві немає жодного правила щодо стрижки дитини, незалежно від її віку. Все, про що ви запитуєте, не що інше, як заботи та людські вигадки.

Церква дана нам Богом, щоб ми могли спасати наші душі.

– Чи можуть хрещені батьки одружитися?

– Ні, не можуть, тому що вони вже поєднані між собою духовно.

– Побратим сказав, що чоловік мій загинув, але тіло досі не забрали, та я не впевнена, що це правда. Не знаю, як мені молитися за нього: як за мертвого чи як за живого...

– У Бога немає мертвих, у Нього всі живі. За правилами церковними, доки не встановлена істина, то п'ять років моляться за зниклого як за живого, лише з додаванням слів: «безвісті зниклого» та ім'я. Подавайте за нього частіше записку на літургію, і Господь

СЛОВО ЧИТАЧУ

ХВИЛИНА МОВЧАННЯ

Мене дуже хвилює ставлення нашого суспільства до Хвилини мовчання, яка кожного дня проводиться о 9.00. Дивлюся коло себе й бачу у поведінці людей неповагу до загиблих воїнів. Можливо, когось мої слова образять, але мені дуже хочеться, щоб вони дійшли до розуміння кожного!

По всій країні вирішили проводити цю Хвилину мовчання, щоб вшанувати пам'ять наших героїв. Але по факту це все лише в телевізорі «працює», а в справжньому житті – ні.

Я неодноразово чула, як у цей час продовжує гучно грати музика, іноді навіть російська. Бачила, як продовжують пити пиво та гиготати зі своїх смішних тем чоловіки. Навіть в інтернеті хтось був занедавлений тим, що о 9.00 треба зупиняти транспорт. І люди не соромлячись пишуть про це!

А родичі тих, хто загинув, усе це читають та бачать на власні очі. І так боляче їм стає. Цього разу вже через те, що ми зневажаємо пам'ять про їхніх загиблих чоловіків, синів, завдяки яким ми тут всі досі живі.

Це неправильно і дуже прикро... Я закликаю всіх українців до поваги! Давайте пам'ятати, що ця Хвилина мовчання – найменше, що ми можемо зробити, аби вшанувати полеглих героїв та зберегти пам'ять про них.

З повагою та надією на розуміння, Наталія, КРЕМЕНЧУК

«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

Розкажіть про безкоштовне професійне навчання для ветеранів війни, як подати заявку?

– В Україні стартував експериментальний урядовий проєкт, завдяки якому учасники бойових дій та особи з інвалідністю внаслідок війни можуть безкоштовно пройти професійне навчання. У рамках цього проєкту навчатимуть актуальних робітничих професій.

Незалежно від рівня освіти учасники проєкту протягом пів року зможуть пройти підготовку, перепідготовку або підвищення кваліфікації в Центрах професійно-технічної освіти Державної служби зайнятості. Навчання відбуватиметься за 95 ліцензованими робітничими спеціальностями та 365 освітніми програмами підвищення кваліфікації.

Навчатися можна буде заочно (денною, вечірньою), дистанційною й дуальною формами, а також поєднуючи всі ці форми.

Під час навчання забезпечується безплатне проживання, як учаснику бойових дій, так і особі, що супроводжує (якщо навчання проходить ветеран війни з інвалідністю I групи), а також компенсація їхнього проїзду.

Після закінчення навчання учасникам видадуть документ державного зразка про присвоєння відповідної кваліфікації.

Щоб подати заявку, слід зареєструватися для участі в проєкті за посиланням <https://edveteran.dcz.gov.ua/>. Центр зайнятості має ухвалити рішення про направлення на навчання не пізніше ніж на п'ятий день після подання документів.

Фінансування такого професійного навчання та пов'язаних із ним витрат здійснюється коштом Фонду загальнообов'язкового державного соціального страхування України на випадок безробіття.

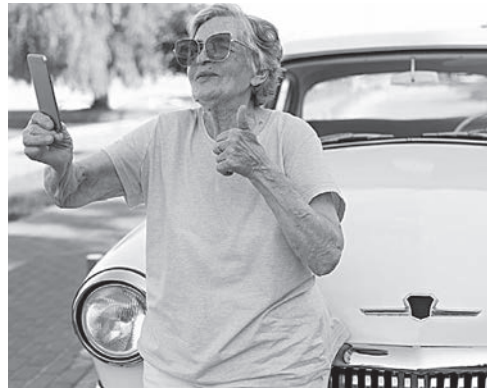
Інформація щодо навчання розміщена на порталі Державної служби зайнятості у розділі «Навчання учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни».

Чи можуть родину позбавити житлової субсидії через наявність автомобіля у члена сім'ї?

– Деяким власникам транспортних засобів, автомобілів яких випущені менше ніж 15 років тому, можуть не нараховувати житлову субсидію – така теза шириться мережею інтернет вже кілька місяців. «ДДС» з'ясував, чи відповідає ця інформація дійсності.

Виявляється, що це не нововведення поточного року. Такі правила діють уже понад рік – із вересня 2022 року. Проте, рік випуску транспортного засобу не має значення для мопедів та причепів.

Відповідно до пункту 14 Положення про порядок призначення житлових субсидій, затвердженого постановою Кабінету міністрів України від 21.10.1995 № 848, житлова субсидія не призначається, якщо будь-хто зі складу домогосподарства або член сім'ї особи зі складу домогосподарства має у власності:



- один транспортний засіб, що підлягає реєстрації в установленому законодавством порядку, з року випуску якого минуло менше ніж 5 років (крім мопеда і причепа);
- два і більше транспортних засобів, що підлягають реєстрації в установленому законодавством порядку, з року випуску яких минуло менше ніж 15 років (крім мопеда і причепа).

Втім, із цього правила є винятки.

При визначенні права на субсидію не враховуються:

– мотоцикли, вартість яких на дату набуття права власності не перевищує чотирьох розмірів мінімальної заробітної плати, встановленої на 1 січня року, з якого призначається субсидія (у 2023 році – 6700 грн x 4 = 26 800 грн);

– самостійно зібрані транспортні засоби; – транспортні засоби, одержані безоплатно чи придбані на пільгових умовах через структурні підрозділи з питань соціального захисту населення, у тому числі за рахунок грошової допомоги на придбання автомобіля;

– транспортні засоби, придбані батьками-вихователями дитячих будинків сімейного типу, прийомними батьками в прийомних сім'ях, батьками багатодітних сімей, сімей, у яких на початок місяця, з якого призначається субсидія, проживають троє і більше дітей, з урахуванням тих, над якими встановлено опіку чи піклування, а також сімей, до складу яких входить особа з інвалідністю з ураженням опорно-рухового апарату (або особа з інвалідністю I та II групи внаслідок психічного розладу, або дитина з інвалідністю підгрупи А, або особа з інвалідністю I групи підгрупи А).

Як оплачуються дні тимчасової непрацездатності, якщо під час перебування у щорічній відпустці одночасно доглядала за хворою дитиною та хворіла сама?

– У такому випадку накладаються період відпустки та періоди тимчасової непрацездатності однієї особи за різними страховими випадками.

Наприклад, працівниці, у період з 2 до 15 жовтня 2023 року включно надано частину щорічної основної оплачуваної відпустки тривалістю 14 календарних днів.

Під час відпустки вона і дитина захворіли. Сімейним лікарем було видано два медичних висновки про тимчасову непрацездатність та сформовано два листки непрацездатності: з 9 по 11 жовтня – причина непрацездатності «необхідність догляду за хворою дитиною» та з 10 по 13 жовтня 2023 року – з причиною непрацездатності «тимчасова непрацездатність внаслідок захворювання або травми, що не пов'язані з нещасним випадком на виробництві».

Враховуючи «Правила скорочення», що визначають пріоритет різних причин непрацездатності, період тимчасової непрацездатності з причиною непрацездатності «необхідність догляду за хворою дитиною» скорочується (автоматично) листком непрацездатності з причиною непрацездатності «тимчасова непрацездатність внаслідок захворювання або травми, що не пов'язана з нещасним випадком на виробництві» (Порядок видачі (формування) листків непрацездатності в Електронному реєстрі листків непрацездатності, затверджений наказом МОЗ № 1234 від 17.06.2021).

ЛИСТ ЧИТАЧА

ЯК ВИДЕЛКА ЗІПСУВАЛА ХЛОПЧИКУ ВЕЧЕРЮ

Мені на все життя запам'ятався 1963 рік. Тоді виповнилося, проте не відзначалося, перше 30-річчя голодомору 1933 року, про причини якого тепер часто пишуть у газетах.

До речі, 30-та річниця тих трагічних подій теж не відзначалася задовільною ситістю. Хліб у сільському магазині продавали нормовано, по кількості членів сім'ї. Саме тоді мій батько розповідав цю історію зі свого життя.

Мій тато народився у передостанній день 1904 року. У нього були ще три брати та чотири сестри. Як нагодувати багатодітну сім'ю? Це Альоші (моєму батькові) довелося зрозуміти рано. Він батрачив у багатих господарів, а годували працівників тільки після виконаної роботи.

В той день поставили на стіл велику миску з гарячими варениками і покладали кожному виделку. Нарешті заморений і зголоднілий хлопчик міг поїсти, але уколосся виделкою – довгоочікувана вечеря була зіпсована.

Все своє життя батько пам'ятав цю історію, а я відтоді з неповагою ставився до виделки.

В 1933 році у мого батька вже було троє дітей. Щоб їх годувати, йому знову довелося гнути спину у чужих господарствах. Його заробітки – склянка проса (сировина для пшона).

В таких умовах не змогли вижити мої маленькі сестра Поля і брат Коля. Долю внуків розділив і мій дідусь Іван.

Страшні були роки... Але нам усім треба пам'ятати про ці сторінки нашої історії. Пам'ятати не лише на папері, а з повагою ставитись до тих подій.

Павло БАРИБА



Народний ансамбль «Славутич», 1985 рік

ФОТО З АРХІВУ СІМ'Ї

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

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

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

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

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

