

«Можна все на світі  
вибирати, сину!  
Вибрати не можна  
тільки Батьківщину»

У Біївцях вшанували  
пам'ять Василя  
Симоненка

с. 2

Як потрапити  
на безкоштовне  
протезування й  
реабілітацію у  
Superhumans Center



с. 3

Благодійність,  
бізнес і незламна  
мрія про  
юриспруденцію

Кримка Крістіна Щербак  
розповіла про свій шлях  
у Кременчуці

с. 4

Про типи старіння  
– як зберегти  
молодість

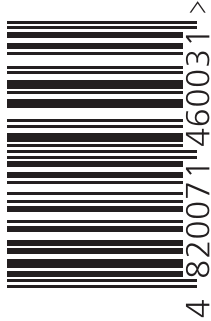


с. 14

Зорепади,  
парад планет  
та проліт  
комети

Які астрономічні  
явища можна  
спостерігати у  
2025 році

с. 15



# Для ДОМУ і СІМ'Я

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

Ціна 20 грн.

№3 (1186), 16 січня 2025 року

## В УКРАЇНІ ЗРІС РОЗМІР МАКСИМАЛЬНОЇ ДОПОМОГИ З БЕЗРОБІТТЯ

Державна служба зайнятості України змінила розміри деяких виплат і компенсацій, які нараховуватимуться та виплачуватимуться з 1 січня. Тепер максимальна допомога з безробіття зросла до 8 тисяч гривень. Про це повідомляє пресслужба ДСЗ

У відомстві пояснили, що виплата прив'язана до мінімальної заробітної плати, яка також зросла і тепер становить вісім тисяч грн.

Також зазначено, що зросли виплати для роботодавців, які готові працевлаштувати людей з інвалідністю. На сьогодні компенсації роботодавцям за облаштування робочих місць для людей з інвалідністю становлять: для осіб I групи - близько 120 тис грн (15 мінімальних зарплат); для осіб II групи - до 80 тис грн (10 мінімальних зарплат).

Наразі в Україні офіційно 100 тисяч громадян мають статус безробітних.

Зазначимо, під час розрахунку виплат із безробіття в Україні враховують страховий стаж, підстави звільнення та розмір зарплати перед звільненням. З жовтня 2024 року мінімальна сума виплати з безробіття для громадян зі стажем склала 3600 грн. Також молоді до 35 років без стажу або звільнені за окремими статтями трудового законодавства громадяни мали право на отримання 1500 грн допомоги з безробіття.

Зазначимо, попит на робочу силу у 2024 році зростає. При цьому пропозиція залишається обмеженою через подальшу міграцію за кордон, мобілізацію, потреби в адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та посилення диспропорцій на ринку праці. Нацбанк очікує, що у 2025-2026 роках рівень безробіття впаде до 10-12%.



РЕКЛАМА

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  
УКРАЇНЬСЬКОЮ ДОПОМОГОЮ

Віримо в ЗСУ та перемогу!

Інтера Люкс

ВІКНА  
ДВЕРІ

ВХІДНІ • МІЖКІМНАТНІ

НАТЯЖНІ СТЕЛІ

КОНДИЦІОНЕРИ

ЖАЛЮЗІ ТА РОЛЕТИ

ЗНИЖКИ, ЯКІ  
ЗІГРІВАЮТЬ!



РОЗСТРОЧКА  
БЕЗ %  
від виробника  
до 6 місяців

Instagram [intera\\_lux](#)

м.Кременчук, пр. Свободи 32

096 099 46 52 ☎ 050 054 05 95

<https://interalux.net>

БУДІВЕЛЬНІ  
МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

OSB-10, ПРОФНАСТИЛ  
КОЛЬОРОВИЙ,

ЦЕМЕНТ, ШИФЕР 8-ХВИЛЬОВИЙ  
ПЛОСКИЙ, ОЦИНК. ЛИСТ,  
ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛОЧЕРЕПИЦЯ,  
РУБЕРОЇД, ДВП, ГІПСОКАРТОН,  
ЦВЯХИ, ПІНОПЛАСТ, СІТКА РАБІТЦА,  
УТЕПЛЮВАЧ, САТЕНГІПС, ІЗОГІПС,  
ПРОФІЛЬНІ ТРУБИ, БРУС, ДОШКА,  
РЕЙКА, ПАЙКА, КАНАЛІЗАЦІЯ,  
ЕЛЕКТРОТОВАРИ, ТА ІНШЕ

с. Недогарки, вул. Київська, 136  
(траса Кременчук-Київ)

067 535 89 05

ПРИВАТИЗАЦІЯ ЗЕМЛІ  
ПРИСВОЄННЯ  
КАДАСТРОВОГО НОМЕРА  
ОФОРМЛЕННЯ  
ДАЧ ТА ПАЇВ  
+380 67 530 74 17

ФАСАД  
салон вікон та дверей



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

ЗАМІР  
БЕЗКОШТОВНИЙ!

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

[fasad-vikna.com.ua](http://fasad-vikna.com.ua)

[facebook.com/Fasadk](https://facebook.com/Fasadk)

БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ  
ПАМ'ЯТНИКИ  
ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ • БЕТОН  
[granit-kremenchug.store](http://granit-kremenchug.store)

вул. Майора Пугача, 31  
(колишня вул. Ватутіна, р-н «Маркетопта»)

тел. (067) 166 18 16

вул. Ярмаркова, 5

тел. (067) 870 18 16

ПАМ'ЯТНИКИ  
З ГРАНІТУ

- Встановлення
- Зберігання
- Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ.  
ВІЇЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 ☎ 063 939 99 77

## СВЯТА СКІНЧИЛИСЯ — КУДИ КРЕМЕНЧУЖАНАМ НЕСТИ ЯЛИНКИ

Після завершення різдвяно-новорічних свят жителі Кременчука починають поступово прибирати ялинки. Як їх правильно утилізувати, повідомляють у пресслужбі Кременчуцької міськради



Працівники КАТП-1628 збирають дерева і вивозитимуть. У подальшому їх подрібнюватимуть та виготовлятимуть брикети для опалення.

Біля сміттєвих баків, на контейнерних майданчиках є місце для великогабаритного сміття — саме там містяни і мають залишати ялинки та гілки. Проте складати їх слід окремо від інших відходів.

Громадян закликають не викидати ялинки безпосередньо у сміттєві контейнери — це додає роботи комунальникам.

## ГРОШІ З ПЕНСІЙНИХ КАРТОК ДЕЯКИХ УКРАЇНЦІВ ПОВЕРНУТЬ НАЗАД ДЕРЖАВІ

«Ощадбанк» має перерахувати Пенсійному фонду залишки коштів з рахунків переселенців, які утворилися на 1 січня 2025 року і на які протягом року не було руху



своїх банківської картки, відкритої в Ощадбанку.

Іншими словами, гроші з пенсійних карток цих людей можуть просто забрати.

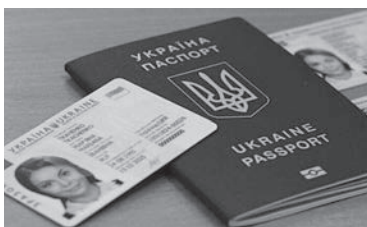
Йдеться про дві категорії внутрішньо переміщених осіб:

- По-перше, це стосується тих, хто за останні 12 місяців не витратив жодної копійки зі

- По-друге, гроші спишуть у тих, хто вчасно не пройшов ідентифікацію. Для таких осіб не просто припинять виплати, а ще й заберуть усе, що вже було нараховано, але не витрачено чи не знято з картки раніше.

## КОШТИ ЗА ПРОГРАМОЮ «ЗИМОВА ЄПІДТРИМКА» ОТРИМАЛИ ВЖЕ 8 МІЛЬЙОНІВ УКРАЇНЦІВ

Понад 11 мільйонів українців уже подали заявки на виплату 1000 гривень за програмою «Зимова ЄПідтримка», а 8 мільйонів уже отримали цю допомогу від держави. Про це повідомив прем'єр-міністр Денис Шмигаль



Він зазначив, що у січні також почнеться виплата «Вчительської доплати». Кожен учитель щомісячно буде додатково отримувати 1000 гривень до своєї зарплати, а з вересня ця сума зросте до 2000 гривень. Зазначимо, що у Кременчуці разом із вчителями шкіл таку доплату отримуватимуть і педагоги дитсадків. Її виплачуватимуть з міського бюджету.

У межах «Зимової ЄПідтримки» також реалізують ініціативу «Книга». За цією програмою українці,

яким виповнилося 18 років у 2024-му або виповниться у 2025-му, зможуть отримати 908 гривень на купівлю книжок. Станом на початок січня за цією програмою надійшло понад 56 тисяч заявок.

За словами Шмигалья, цього місяця почне працювати ще одна програма «Зимової ЄПідтримки» — прийом заявок на субсидію для оренди житла для внутрішньо переміщених осіб. Податися на нову субсидію зможуть ті вимушені переселенці, які витрачають на оренду житла понад 20% своїх доходів.

## «МОЖНА ВСЕ НА СВІТІ ВИБИРАТИ, СИНУ! ВИБРАТИ НЕ МОЖНА ТІЛЬКИ БАТЬКІВЩИНУ»

У Біївцях вшанували пам'ять Василя Симоненка

Минулої середи, 8 січня, в селі Біївці Лубенського району, у садибі, де народився й виріс палкий патріот, український поет та журналіст Василь Симоненко, відбулися урочистості, присвячені 90-річному ювілею поета

У заході взяли участь голова та члени Творчої спілки журналістів Кременчуччини Національної спілки журналістів України Володимир Шевченко, Тетяна Булат і Оксана Гриниченко.

Присутніх вітали представники місцевої влади: перший заступник начальника Лубенської райради Микола Устименко, голова райради Тетяна Кочаненко й голова сільради Анатолій Тітенко, а також керівники ГО «Лубни-медіа», хранителька пам'яті Василя Симоненка, директорка музею-садиби пані Людмила.

Василя Симоненка називають «витязем української сучасної поезії», адже за своє коротке життя він залишив чималий творчий спадок. Деякі з його поезій стали пророчими. Він був ліриком, творцем, борцем, справжнім патріотом, який усім серцем любив Україну.



Протягом заходу присутні згадували найяскравіші факти біографії поета, який за короткий проміжок життя — лише 28 років — встиг багато зробити.

Ведучі читали вірші, написані Симоненком понад 70 років тому, які присвячені його улюбленій країні.

В рамках заходу відбулася церемонія нагородження переможців літературного конкурсу від ГО «Лубни-медіа», присвяченому ювілею відомого поета.

У цьому році переможцями стала Творча група журналістів із Кременчука, які видали семитомник «Криниця пам'яті — Герої Кременчуччини». Кожна книга — це інформація про воїнів із Кременчука та Кременчуцького району, які віддали свої життя в російсько-українській війні.

Також лауреатом конкурсу став журналіст із Чернігова Станіслав Журавель.

Після урочистостей в садибі всі присутні пішою дорогою пройшли до пам'ятника «витязю української поезії», щоб покласти квіти.

Продовжилися ювілейні заходи в Тарандинцівській школі, де відбулася концертна програма, присвячена творчості Василя Симоненка.

Також присутні відвідали шкільний музей пам'яті Симоненка.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

## КРЕМЕНЧУЖАНКА СВІТЛАНА КОСЯК ОТРИМАЛА ЗВАННЯ ПОЧЕСНИЙ ПРАЦІВНИК КУЛЬТУРИ УКРАЇНИ

Кременчуцька композиторка, Генеральна директорка Центру міжнародної культурної дипломатії, лауреатка Міжнародної премії «Культурна дипломатія», володарка «Міжнародного ордена Золотої Зірки культурної дипломатії» Світлана Косяк отримала звання Почесний працівник культури України. Про це повідомили в Центрі міжнародної культурної дипломатії

«Це не лише заслужене визнання її творчості, але й визнання внеску в розвиток міжнародної культурної дипломатії. Світлана — це не просто талановита композиторка, піаністка та музикантка, а й натхненник, який своїми проектами об'єднує країни та народи, створюючи культурні мости через мистецтво», - йдеться в повідомленні.

Вона авторка унікальних композицій, таких як «Музика чотирьох сезонів», «Спогади», музичні портрети медсестри Катерини Муравйової. Пані Світлана — авторка пісень на вірші Тараса Шевченка, зокрема «Борітеся — поборете», яку вона присвятила силі України та її захисникам.

«Світлана не лише дарує світові свою музику, але й надихає молодь, передаючи свої знання та досвід. Її творчість є прикладом незламного духу і відданості справі, що надає сили та натхнення всім, хто зустрічається з її мистецтвом», - підкреслюють у Центрі міжнародної культурної дипломатії.

Сама Світлана зазначила: «Це звання є не лише моїм особистим досягненням, але й визнанням тієї роботи, яку ми разом робимо для розвитку українського мистецтва на міжнародній арені. Мої проекти, пісні на вірші Тараса Шевченка, співпраця з митцями з усього світу — все це стало можливим завдяки під-



тримці моєї команди та вас, дорогі друзі! Музика — це моя мова, через яку я висловлюю найглибші почуття та переживання. І я вірю, що вона може змінювати світ на краще. Всі нагороди, які я отримала, є результатом колективного праці, взаєморозуміння і бажання дарувати людям красу».

### СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... жодного рішення чи проекту рішення про перегляд тарифів на електроенергію для населення не існує. Це питання не стоїть на порядку денному. Про це заявило Міністерство енергетики України. Поширення неправдивих заяв щодо тарифів — це чергова спроба ворога дестабілізувати ситуацію. Довіряйте лише офіційним джерелам!



... Мінсоцполітики та Фонд соціального захисту осіб з інвалідністю запуснуть онлайн-платформу про державну програму протезування.

Відтепер уся актуальна інформація щодо протезування в Україні зібрана на одному ресурсі, що дозволяє легко та зручно знайти потрібні роз'яснення та матеріали [protez.msp.gov.ua](http://protez.msp.gov.ua). Зокрема, є алгоритм дій, як отримати засіб реабілітації. Платформу будуть постійно оновлювати і доповнювати.



... в освіті Полтавщини бракує вчителів із захисту України та інформатики.

Наразі в області працює близько 14,5 тисячі вчителів. Проте у професії спостерігається старіння. Вчителів до 25 років — 540 осіб. До 30 років — 1050. Близько 10% вакансій зараз є відкритими. Найбільше серед них — це вчителі інформатики та із захисту України.



## ЯК ПОТРАПИТИ НА БЕЗКОШТОВНЕ ПРОТЕЗУВАННЯ Й РЕАБІЛІТАЦІЮ У SUPERHUMANS CENTER

Через війну тисячі українців отримали складні поранення, були травмовані на полі бою чи на вулицях міст. Пройти протезування, реконструктивну хірургію, реабілітацію та психологічну підтримку постраждали від війни дорослі й діти можуть у всеукраїнському сучасному центрі Superhumans Center. Усі послуги в ньому безкоштовні

Про роботу центру та допомогу, яку надають його фахівці, в інтерв'ю «ДДС» неодноразово розповідали важко поранені ветерани війни з ампутаціями. Відгуки – тільки позитивні.

Ветеран війни з ампутацією Олег Сподін після реабілітації в центрі не лише отримав сучасний протез, але й почав займатися спортом. Чоловік розповідав, що кілька разів уже перебував у центрі й зазначав, що «звідти навіть їхати не хочеться».

Ветеран війни Віктор Поштар, який втратив руку на війні, також протезувався в Superhumans Center і цілком задоволений результатом.

Як стати пацієнтом центру, розповіли його фахівці:

- перейдіть на сайт [superhumans.com](http://superhumans.com)

Повертаємо

українцям



МОЖЛИВОСТІ



- зайдіть у розділ «Пацієнтам»
- заповніть анкету залежно від вашого запиту (протезування чи реконструктивна хірургія)
- обов'язково прикріпіть ваші медичні документи
- впродовж 3-4 днів очікуйте на дзвінок менеджера кол-центру та запрошення на первинний огляд.

«Потрапити до центру можуть військові, цивільні, дорослі та діти, які постраждали внаслідок війни. Протезування, реабілітація, хірургічні втручання та інші послуги для наших суперів є абсолютно безкоштовними», - підкреслюють у Superhumans Center.

Перелік послуг, які надає центр:

- протезування та фізична реабілітація
- реконструктивна та пластична хірургія
- відновлення слуху (протезування слуховими апаратами)
- психологічна підтримка.

Мирслава УКРАЇНСЬКА

## ЄВРОПА МОЖЕ ДОПОМОГТИ УКРАЇНСЬКИМ ЧОЛОВІКАМ ВИЇХАТИ ЗА КОРДОН

Європейські країни вже розпочали підготовку нових програм возз'єднання сімей для українців, які були розділені через війну. Економісти попереджають, що це може суттєво вплинути на ринок праці в Україні та посилити кадровий дефіцит у країні. Про це пише inPoland

Європейський Союз активно працює над розширенням прав українських біженців, зокрема у сфері возз'єднання сімей. Згідно з попередніми заявами, ці програми дозволять чоловікам, які зараз змушені залишатися в Україні через заборону на виїзд, легально виїжджати за кордон до своїх родин.

Igor Garbaryk, український економіст, підкреслює, що така ініціатива може стати важливим

соціальним кроком, але водночас призведе до нових викликів для України.

За даними експертів, уже зараз український ринок праці відчуває брак фахівців у будівельній, аграрній, промисловій та логістичній сферах. Відтік робочої сили, особливо кваліфікованих працівників, може загальмувати економічне відновлення країни та реалізацію інфраструктурних проєктів.

З іншого боку, програми возз'єднання сімей несуть і важливий гуманітарний характер. Велика кількість родин була розділена через війну, і можливість об'єднатися за кордоном може полегшити їхню соціальну адаптацію та психологічний стан.

Український уряд уже працює над стратегіями збереження кадрів у країні. Зокрема, обговорюються податкові стимули для бізнесу, підтримка малого підприємництва та створення нових робочих місць. Важливим елементом також може стати розвиток програм реінтеграції для тих, хто повернеться після війни.

## РІВЕНЬ ДОВІРИ ДО ПРЕЗИДЕНТА ЗЕЛЕНСЬКОГО У ГРУДНІ ЗНИЗИВСЯ

Згідно з опитуваннями, рівень довіри до Президента України Володимира Зеленського серед українців дещо знизився: станом на грудень 2024 року йому довіряли 52% українців, не довіряли — 39%, а ще 9% відповіли, що не можуть визначитися

Про це свідчать результати опитування, проведеного Київським міжнародним інститутом соціології (КМІС).

Зазначається, що хоча показники довіри за рік погіршилися, проте баланс довіри-недовіри залишається позитивним і склав +13%.

Дещо краще ставлення до президента у західних областях (баланс довіри-недовіри склав +27%) та в центральних (+13%). У південних і східних регіонах рівень довіри досить високий, але баланс довіри-недовіри близький до 0, тобто приблизно однакова кількість опитаних



довіряє та не довіряє президенту.

Соціологи нагадали, що рік тому — наприкінці 2023 року президенту довіряли 77% українців. До лютого 2024 року довіра знизилася до 64%, а до травня — до 59% (водночас частка тих, хто не довіряє, зросла за цей період із 22% до 36%). До жовтня ситуація стабілізувалася, але між жовтнем та груднем рівень довіри знизився.

## «ОБМЕЖЕНО ПРИДАТНІ» МАЮТЬ ПОВТОРНО ПРОЙТИ ВЛК ДО 5 ЛЮТОГО

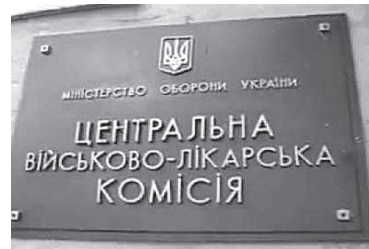
Після змін законодавства та внесення змін до Положення про військово-лікарську експертизу в ЗСУ (наказ Міноборони № 402), з правового поля фактично було виключено поняття «обмежено-придатний до військової служби»

Відтепер військовозобов'язані за станом здоров'я розподіляються на три категорії:

- придатний до військової служби;
- придатний до служби у військових частинах забезпечення, ТЦК та СП, ВВНЗ, навчальних центрах, закладах (установах), медичних підрозділах, підрозділах логістики, зв'язку, оперативного забезпечення, охорони;
- непридатний до військової служби зі зняттям із військового обліку.

Проте, ті, хто раніше був визнаний «обмежено придатним» автоматично не набувають нового статусу. Вони мають пройти військово-лікарську комісію (ВЛК), яка визначає придатність військовозобов'язаного до служби, враховуючи медичні довідки та історію захворювань.

— Громадяни України, які були визнані обмежено придатними до військової служби до набрання чинності цим Законом, протягом



дев'яти місяців з дня набрання ним чинності підлягають повторному медичному огляду з метою визначення придатності до військової служби, - йдеться у прикінцевих положеннях Закону України № 3621-ІХ.

Зазначені дев'ять місяців саме і спливають 4 лютого 2025 року. Про це розповів речник Полтавського обласного ТЦК та СП Роман Істомін.

— Обмежено придатні громадяни не стають автоматично придатними — вони підлягають повторному огляду і їхній ступінь придатності може бути встановлено лише комісією, відповідно до розкладу хвороб, що затверджений наказом № 402. Отже, кожен громадянин України, який рішенням ВЛК був визнаний обмежено придатним, до 5 лютого повинен повторно пройти комісію, — пояснив він.

Роман Істомін також наголосив, що «оскільки вище зазначений закон належить до категорії законодавства про оборону, то й за його невиконання передбачена відповідальність згідно зі статтею 210-1 КУпАП — штраф від 17 до 25,5 тис. грн».

Віктор КРУК

## ЧИ ЗНИЗЯТЬ НА 50% ШТРАФ ДЛЯ ПОРУШНИКІВ ПРАВИЛ ВІЙСЬКОВОГО ОБЛІКУ?

У четвер, 9 січня, Верховна Рада в першому читанні ухвалила законопроект № 12093 «Про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення щодо удосконалення механізмів притягнення осіб до адміністративної відповідальності за порушення правил військового обліку та законодавства про оборону, мобілізаційну підготовку та мобілізацію»

Ще на початку жовтня у Верховній Раді зареєстрували законопроект, яким пропонується удосконалити порядок притягнення до адмінвідповідальності за порушення правил військового обліку. У законопроекті йдеться про надання можливості сплатити штраф за таке порушення шляхом «самостійного звернення особи до ТЦК та СП та добровільно сплати накладеного штрафу у розмірі 50% від мінімального визначеного статтею розміру».

Тобто замість мінімальної суми штрафу у 17 тисяч гривень можна буде добровільно сплатити половину — 8,5 тисячі грн.

Автори законопроекту обґрунтували необхідність його прийняття тим, що надто багато військовозобов'язаних цього року так і не уточнили свої персональні дані, як того вимагало законодавство. А суми штрафу завеликі.

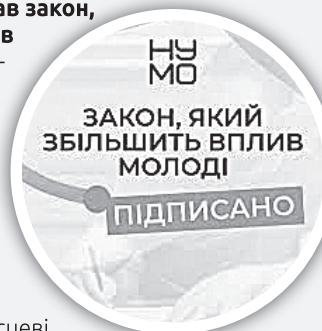
### СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... два сучасних автомобілі отримав Полтавський центр екстреної медицини. Такі «швидкі» входять до найвищого рівня комплектації медичною апаратурою. Вони спроектовані як мобільні відділення інтенсивної терапії та мають усе необхідне сучасне медичне обладнання: дефібрилятори-монітори, апарати штучної вентиляції легень та подачі медичного кисню, інфузійні насоси, апарати ЕКГ, ноші та травматологічне обладнання.



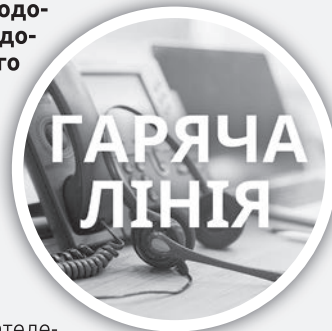
... Президент підписав закон, який збільшить вплив молоді.

Цей Закон відкриває нові горизонти для молодих людей, забезпечуючи їх реальними інструментами впливу на розвиток своїх громад. Зокрема, молодь зможе ініціювати та брати участь у таких формах роботи громади, як місцеві ініціативи, громадські слухання, публічні консультації та електронні петиції, які доступні для громадян із 14 років.



... у Полтавській ОВА продовжують працювати цілодобові гарячі лінії обласного контактного центру.

Фахівці центру отримали понад 90 дзвінків, зокрема кожний дев'ятий - від внутрішньо переміщених осіб. Найбільш активними стали заявники з Полтавської, Кременчуцької, Миргородської ТГ. Кожен за потреби може зателефонувати на безкоштовний номер гарячої лінії: 0800502230 та отримати довідкову інформацію або оформити звернення. Лінія працює цілодобово.



# БЛАГОДІЙНІСТЬ, БІЗНЕС І НЕЗЛАМНА МРІЯ ПРО ЮРИСПРУДЕНЦІЮ

Кримка Крістіна Щербак розповіла про свій шлях у Кременчуці



Дивись відео-інтерв'ю з Крістіною Щербак на нашому YouTube-каналі

**Крістіна Щербак до Кременчука приїхала з окупованого Криму. Вона мріяла стати адвокаткою, але доля привела її в бізнес**

Втім, власниця кількох дитячих просторів, організаторка благодійних заходів для дітей та дорослих досі не відмовилась від мрії про юриспруденцію. Відтермінувала, сміється дівчина.

Крістіні 30 років. Вона народилась на Черкащині в місті Сміла. З раннього дитинства жила з батьками і сестрою в Ялті. Там закінчила школу, навчалась в університеті імені Вернадського в Сімферополі. Планувала будувати кар'єру адвокатки на півострові, але сталася окупація. Працювати під російськими триколорами не мала бажання – отримавши диплом про закінчення вишу, вирішила виїжджати.

– Це був 2016 рік. Я спочатку поїхала в Смілу до бабусі, яка потребувала догляду та допомоги рідних, пізніше переїхала до Полтави.

Майже одразу почала шукати можливість влаштуватися працювати за фахом, але диплом був виданий в окупованому Криму.

– Зараз у вишах вже є практика визнання знань студентів, які вони отримали на окупованих територіях. А тоді, у 2016-му, всі дивилися на мій документ про освіту й тільки головами хитали, не розуміючи, що зі мною робити. Я зверталася в Міносвіти, до юристів, у виші, але марно.

Час минав. Питання не вирішувалося. Треба було на щось жити, й Крістіна влаштувалася працювати у приватне підприємство «Надія». Паралельно поступила в університет імені Остроградського у Кременчуці на юридичний факультет, отримала спочатку диплом бакалавра, надалі – диплом магістра. Доки вчилася, встигла вийти заміж та стати власницею дитячого простору.

## Розпочати бізнес допомогла «Робота»

Чоловік Крістіни – корінний житель Кременчука, але працював і майже весь час проводив у Горішніх Плавнях. Саме там молодята орендували квартиру, й щоб зайняти вільний час, дівчина почала проводити майстер-класи для дітей.

– Я завжди захоплювалася творчістю. Вмію ліпити, малювати, працювати з гіпсом і глиною. Тому вирішила своїми знаннями ділитися з дітьми. Я проводила різні майстер-класи, в більшості для дітей, які вимушено покинули власні домівки, організувала дозвілля для них. А коли почалося повно-

масштабне вторгнення й люди масово виїжджали за кордон, для багатьох гостро стало питання вивчення англійської мови. Люди зверталися, питали, чи не знаю я, де можна брати уроки. Виявилось, в місті немає таких послуг. Тоді прийшла думка про заснування клубу англійської мови.

На відкриття власного бізнесу грошей не було, й Крістіна вирішила скористатися урядовою програмою «Робота». Подала заявку, написала бізнес-план, отримала кошти й відкрила перший простір.

І хоча сама дівчина англійську не знає, це не завадило розпочати бізнес. Після знайомства з талановитою викладачкою Дар'єю, яка через війну приїхала до Горішніх Плавнів з Одеси, почали працювати.

Зараз власниця дитячих просторів із посмішкою згадує перше приміщення, де проводила заняття, але на той час дуже пишалася своїми досягненнями.

– Починати було страшно, але ми діяли. Крім орендованого приміщення, в якому самі зробили ремонт, більше нічого не було. Щоб проводити заняття, поставили дві лавочки й столик розкладний між ними, на стіну дошку повісили – ось і всі наші меблі. І все одно до нас йшли! Був великий попит.

Упродовж 2,5 року Крістіна Щербак не тільки обладнала перше приміщення, а й розширила дитячий простір. Зараз у Горішніх Плавнях вони працюють у п'яти кімнатах із сучасними меблями й обладнанням, а нещодавно відкрили філію у Кременчуці.



**«Слова «переселенці, ВПО, біженці» не використовую принципово»**

Багато відвідувачів простору – діти, які вимушено покинули свої домівки через війну. Заняття відвідує малеча з Харкова й Харківської області, з Бахмута й Краматорська, Рубіжного й Костянтинівки.



– У своєму юному віці ці дітки вже багато пережили, тому ми намагаємось зробити їх перебування в нашому просторі комфортним та цікавим. Тут діти не тільки англійською займаються, а й відвідують майстер-класи, свята, спілкуються, сміються й радіють кожному дню. Також ми проводимо благодійні заходи, під час яких малюки розширюють коло знайомств, знаходять нових друзів.

Перший такий захід Крістіна провела навесні минулого року. Він був невеликим – запросили всього 12 діточок, для яких провели майстер-клас зі створення гіпсових фігурок.

– За власні кошти ми закупили все необхідне для майстер-класу, провели його, подарували подаруночки. Діти були дуже задоволені – це читалося на їхніх обличчях. Погolos про наш захід швидко розлетівся містом, й одразу «пішли питання» щодо чергових благодійних заходів.

Другий, більший проект зробили для дорослих на тему «Жінка під час війни». Запросили 30 жінок, які переїхали у Горішні Плавні з різних міст України.

– Вони розповідали свої історії, знайомилися, щоб надалі спілкуватися. В нас вийшло залучити різних спонсорів, тому були подарунки, в тому числі корисні. Ми роздавали учасницям книжки з психології, які містили поради, зокрема щодо спілкування з людьми, які залишилися на окупованих територіях.

Після цього благодійні заходи стали регулярними. Їх проводять кожного сезону – влітку просто неба, взимку – у приміщеннях простору або в партнерстві з місцевою організацією «Домісолька» на їхній території.

Дівчина впевнена, що ці заходи необхідні людям, які переїхали через війну, адже соціалізують їх та допомагають адаптуватися на новому місці.

На власному досвіді вона знає, як складно може бути, коли нікого не знаєш. Але наполегливість, вміння адаптуватися до різних подій і обставин допомагають впоратися, каже дівчина.

– Хтось швидше звикає, хтось довше, але важливо постійно рухатися вперед, не опускати руки, вірити, що все вийде. Коли ти почнеш рух, на твоєму шляху з'являються люди, які підтримують, сприяють розвитку.

До речі, Крістіна принципово не використовує слова «переселенці, ВПО, біженці». Вважає, вони можуть образити. Тому всіх, хто переїхав, називає гостями міста Горішні Плавні.

## «Досі мрію про адвокатську діяльність»

Крістіна продовжує навчатися. Щоб краще розумітися на підприємстві, брала участь у тренінгах, які проводила Дія.Бізнес у Кременчуці. Сподівалася виграти грант, але не вийшло. Зате цілком безоплатно отримала знання з усіх напрямів, які кожного дня стають у пригоді.

В новому році планує всі зусилля вкладати в розвиток кременчуцької філії.

– Будемо намагатися набирати обертів у Кременчуці, проводити заняття, робити благодійні заходи. Надалі хочу поставити керівника, який буде займатися моїм проектом, щоб самій мати можливість працювати за фахом. Я все ще мрію про адвокатську практику, – зізнається дівчина.

Своє майбутнє вона пов'язує виключно з Кременчуком. Повертатися, навіть в деокупований Крим, не хоче.

– В мене тут чоловік, бізнес, друзі, нові захоплення. Подобаються місцеві ліси, водойми. Подобаються люди, які підтримують, відгукуються, допомагають іншим. Подивіться, скільки людей організувалися й кожного дня плетуть сітки, в'яжуть шарпетки, шують матраци, одяг, готують для ЗСУ. Це теж свідчить про небайдужість, про великі добрі серця. Тому я б хотіла й далі тут жити. А в деокупований Крим обов'язково будемо їздити – у відпустку.

**Руслана ГОРГОЛА**

Матеріал створено в межах проекту «Підтримка професійної журналістики під час війни», що реалізується ГО «Інтерв'ю-Україна»



## ЯСЕН, ГРАБ ТА ЧЕРЕМХА – БІОДРЕНАЖ ДЛЯ НАДВОЛОГОГО ҐРУНТУ



**Природним шляхом, за допомогою рослин, осушувати територію можна не тільки поблизу вигрібних ям, але навіть якщо ділянка або її частина знаходяться в низині і страждають від проливних дощів або дуже високого рівня ґрунтових вод**

Швидке осушення території та ґрунту (біодренаж) — це більш ніж реально, якщо правильно вибрати сорти дерев і кущів.

Рослини, що транспортують через себе максимальну кількість води на добу:

- Ясен** — 400 л/добу.
- Груб, евкالیпт** — до 300 л/добу.
- Дуб** — 250 л/добу (віковий дуб — 600 л/добу).
- Клен** гостролистий — 250 л/добу.
- Береза** — гарне рішення для оформлення ділянки, а тим більше корисне: поглинає 200 літрів води на добу.
- Верба, тополя** — 120-270 л/добу.

**Бук** — 100 л/добу (віковий бук — 250 л/добу).

**Ялиця** — до 50 л/добу.

**Черемха** — завжди росте поблизу водойм і може бути посаджена на ділянці поблизу вигрібної ями. Випаровує води від 150 до 250 літрів на добу.

**Сосна** — 150 л/добу.

**Ялина** — коренева система розташовується дуже близько до поверхні. Якщо прижилася, то має дуже сильну витривалість при повенях або засухах. Поглинає через себе: 100-150 л/добу (10-річна ялина — 250-300 л/добу).

## ЛИСТОВИЙ САЛАТ НА ПІДВІКОННІ

**Садівники поділилися деякими тонкощами вирощування листя салату вдома на підвіконні. Результат здатний перевершити всі очікування**

Першочергово потрібно підібрати оптимальне місце. Краще розмістити контейнери з розсадою на підвіконні з південного боку.

Подбайте і про те, щоб температура не перевищувала 22 градусів. Підготуйте ємності глибиною приблизно 15 см, у них мають бути дренажні отвори.

Змішайте універсальний ґрунт із перлітом у пропорції 3:1.

Насіння краще сіяти на глибину приблизно 1 см, залишивши між ними 4 см.

Через тиждень уже можна спостерігати перші сходи. Дуже важливо за цей час не пересушити ґрунт. Уже після того, як з'являються два перших листочки, рослини потрібно розсадити.

Не менш важливий фактор для гарного росту салатного листя — освітлення. Взимку так взагалі не обійтися без додаткового джерела світла, тож встановіть фітолампи: вони працюватимуть по 13 годин щодня. Їх потрібно встановити на висоті 40 см від верхнього листя.



Перший урожай можна зняти через місяць після висадки. Так, необхідно зрізати зовнішнє листя, залишивши серединку. За належного догляду можна збирати до 2-х кг зелені з кожного метра. Щоб урожай був завжди, нові рослини краще висаджувати кожні 2 тижні.

## РОЗМОРОЗИТИ М'ЯСО ЗА П'ЯТЬ ХВИЛИН

**Потрібно викласти шматок тушки в глибоку ємність, яка підходить для мікрохвильової печі, і включити режим розморожування**

При його відсутності досить буде вибрати щадний режим готування і поставити таймер на 10 хвилин. По закінченні цього часу ви отримаєте м'який шматочок свинини, яловичини або курки.

Якщо ви з якихось причин не хочете користуватися СВЧ-пічкою, то візьміть звичайний столовий оцет, полийте ним м'ясо та залиште на 10-20 хвилин. Після такого вимочування вам доведеться ретельно ви-

мити тушку, щоб позбутися запаху і присмаку оцту.

Розморозити м'ясо швидко допоможе звичайна кухонна сіль. Одну столову ложку потрібно розчинити в мисці з холодною водою, занурити в розчин сире м'ясо і залишити на п'ять хвилин, а потім дістати і почати готування.

домашніх умовах є особливий метод прання. У пральну машинку на 5 кг речей потрібно додати близько 100 г звичайної соди і 50 мл оцту, що значно зменшить накопичення статичного заряду на речах.

## ЩОБ ОДЯГ НЕ ЕЛЕКТРИЗУВАВСЯ

**Всі стикалися з ситуацією, коли сильно електризується одяг, особливо в зимовий період. Це безпечно, але завдає купу неприємностей і дискомфорту**

Якщо через статичну електрику ваші речі прилипають до тіла, і виникають неприємні відчуття, потрібно знати, як позбутися електризації одягу.

Найпростішим і дешевим варіантом є вода: з пульверизатора можна трохи окропити виворіт предмета одягу, щоб злегка його зволожити.

Під час прання потрібно користуватися антистатичними засобами, а вода не повинна бути жорсткою.

Оскільки тканини з синтетики сильніше накопичують статичну електрику, їх треба сушити окремо від речей натурального походження. Необхідно сушити одяг у приміщенні, яке добре провітрюється, свіже повітря — чудовий варіант.

Використовуйте покупні антистатичні спреї або ж їх "домашні аналоги" типу оцту, мила, соди, солі або лимона.

Ще одним ефективним способом позбутися електризації одягу в

## ЯК ВИБРАТИ ЗВОЛОЖУВАЧ ПОВІТРЯ

**Взимку сухе повітря сушить шкіру, слизові та псує самопочуття. Вирішити проблему допоможе зволожувач**

Зволожувачі бувають:

- **Ультразвукові.** Тихі, компактні, але потребують фільтрованої води, інакше буде наліт.
- **Традиційні.** Працюють завдяки вентилятору, надійні, але галасливі.
- **Парові.** Перетворюють воду на гарячу пару, ефективні, але енергоємні.

При придбанні треба звернути увагу на **резервуар** - що він більше, то рідше доливати воду. Важливий також **рівень шуму**: для спальні потрібен тихий.

**Гігрометр** має бути обов'язково: тримайте вологість 40-60%. Також не забувайте про площу, на яку розрахований зволожувач.

## СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

### ІТАЛІЙСЬКИЙ ОВОЧЕВИЙ СУП

**Складові:**

- 1 біла цибулина
- 2 середні морквини
- 1 стебло селери
- 1 цибуля-порей
- 2 зубочки часнику
- 2 чашки нарізаного мангольду
- 2 чашки кубиків гарбуза
- 3 столові ложки оливкової олії
- сіль за смаком
- 2 чашки попередньо відвареної білої квасолі
- овочевий бульйон або вода (достатньо, щоб покрити інгредієнти в каструлі)
- 1 чайна ложка чорного перцю (або за смаком)
- 2 лаврові листки
- 1/2 чашки шматочків сиру пармезан
- 1/2 чашки тертого сиру пармезан

Очистіть і дрібно наріжте овочі. Розігрійте оливкову олію у великій каструлі на середньому вогні. Додайте нарізану цибулю, цибулю-порей і часник. Готуйте кілька хви-



лин до золотистого кольору, постійно помішуючи.

Додайте моркву, гарбуз і селеру. Тушуйте на слабкому вогні 5-7 хвилин, поки овочі не стануть м'якими і злегка підрум'яняться.

Поки овочі готуються, промийте та злийте воду з попередньо відвареної білої квасолі.

Додайте квасолю до каструлі та залийте овочевим бульйоном або водою так, щоб інгредієнти були повністю покриті рідиною.

Приправте суп сіллю, перцем і лавровим листям. Дайте йому покипіти на середньому вогні близько години. Через 45 хвилин додайте шматочки пармезану та мангольд. За смаком додайте сіль і перець.

подавайте суп гарячим, з додаванням оливкової олії та щедрим посипанням тертим пармезаном. Можна подати зі скибочкою хрусткого хліба.

### ПОНЧИКИ ІЗ КРЕМ-БРЮЛЕ

**Складові:**

- 1 яйце
- 145 мл молока
- 4 г сухих дріжджів
- 300 г пшеничного борошна
- 30 г цукру
- 3 г солі
- 35 г вершкового масла (м'якого)
- Для крему:
- 3 яєчних жовтки
- 30 г цукру
- 15 г кукурудзяного крохмалю
- 7,5 г пшеничного борошна
- 300 мл молока
- 10 г вершкового масла
- Для карамельного сиропу:
- 1 склянка цукру
- 0,5 склянки води

**Приготування крему:** у мисці збити яєчні жовтки з цукром до світліня маси. Додати борошно і крохмаль, перемішати до однорідності. У каструлі довести молоко до кипіння і тонкою цівкою влити його в жовткову масу, постійно помішуючи. Повернути суміш у каструлю і варити на середньому вогні, помішуючи, доки крем не загусне. Додати масло, перемішати. Перекласти в контейнер, накрити плівкою і остудити.

**Приготування тіста:** у глибокій мисці з'єднати яйце, молоко, дріжджі, борошно, цукор і сіль. Перемішати лопаткою до однорідності.



Накрити плівкою і залишити на 15 хвилин. Потім додати олію і вимістити тісто.

Перекласти тісто в миску, накрити плівкою і залишити в теплому місці на 1,5 години (до збільшення в 2 рази).

Перекласти тісто на присипаний борошном стіл, обім'яти і розділити на 10 частин. Скачати кожну частину в кульку, розкласти на квадратах пергаменту, накрити плівкою і залишити на 1 годину. Обережно приплюснути кожну заготовку до 3 см у діаметрі.

Смаження пончиків: у каструлі розігріти рослинну олію до 165°C. Смажити пончики партіями по дві хвилини з кожного боку до золотистого кольору. Перекласти на решітку, щоб стекла зайва олія. У кожному пончику зробити отвір і заповнити їх кремом за допомогою кулінарного мішка.

**Приготування сиропу:** у сотейнику з'єднати цукор та воду, довести до кипіння та варити на середньому вогні до температури 150°C (або до золотистого кольору).

Обережно занурювати верхню частину пончиків у карамель і швидко перевертати їх карамелізованим боком догори.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

### ДО НЕЇ ІДУТЬ З УСІЄЇ УКРАЇНИ

Багато років баба Таня допомагає людям у складних обставинах:

вирішити будь-які життєві ситуації

проблеми з дітьми, у відносинах, бізнесі

рожа, алкоголізм, безпліддя, епілепсія

зняття негативу (за допомогою молитов і воску)

Приймає особисто та на відстані

095-581-84-00, 068-911-03-66

Нині найкращий час для зняття негативу

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

РЕКЛАМА

# ПРО ТИПИ СТАРІННЯ – ЯК ЗБЕРЕГТИ МОЛОДІСТЬ

**Старіння — це природний процес, який зачіпає кожну людину, але відбувається по-різному залежно від генетики, способу життя та екології. Вчені виділяють кілька основних типів старіння, які допомагають зрозуміти, на чому зосередити увагу, щоб продовжити молодість і покращити якість життя**

## Метаболічне старіння

Пов'язане із порушеннями системи обміну речовин. Люди з таким типом старіння мають високий ризик розвитку діабету, ожиріння і серцевої недостатності.

## Імунне старіння

Якщо імунна система дає збій, організм втрачає здатність боротися зі шкідливими факторами зовнішнього впливу (бактеріями, вірусами, грибами, паразитами, а також хімічними токсинами, смогом). Люди, в яких спостерігається такий тип старіння, більше схильні до запалень та розвитку аутоімунних захворювань, як-от ревматоїдний артрит або системний червоний вовчак.

## Гепатичне старіння

Третій тип старіння, гепатичний, пов'язаний із порушеннями роботи печінки, яка відповідає за переробку поживних речовин і відфільтровує шкідливі для організму токсини.

У людей із таким типом старіння зростає ризик розвитку цирозу.

## Нефротичне старіння

Пов'язане із порушеннями роботи нирок, які виводять з організму надмірну рідину та продукти життєдіяльності разом із сечею, тобто слугують певним фільтром.

Нирки також беруть участь у регулюванні артеріального тиску й стимулюють вироблення еритроцитів червоним кістковим мозком.



Якщо нирки виявляють ознаки старіння, вони можуть перестати фільтрувати шкідливі рідини, спричиняючи зміни кров'яного тиску або дисбаланс необхідних мінералів. Люди з таким типом старіння можуть зіткнутися із нирковою недостатністю і пієлонефритом.

Слід пам'ятати, що типи старіння не є взаємовиключними. Одні люди потрапляють під одну категорію, а інші можуть відповідати критеріям усіх чотирьох. Крім того, старіння однієї частини тіла може призвести до старіння іншої, оскільки вони не завжди старіють ізольовано.

## Як зберегти молодість?

- **Збалансоване харчування.** Вживайте їжу, багату на антиоксиданти, вітаміни та омега-3 жирні кислоти.

- **Регулярна фізична активність.** Вона покращує кровообіг, сприяє насиченню тканин киснем.

- **Правильний догляд за шкірою.** Очищення, зволоження, захист від ультрафіолету.

- **Сон і зниження стресу.** Недосипання та стрес призводять до прискореного старіння.

Розуміння свого типу старіння допоможе правильно обирати стратегії догляду, щоб продовжити молодість і залишатися енергійними.

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

## ЧАСНИКОВИЙ ЕЛІКСИР – ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я

**Часникова олія здатна знімати спазми судин головного мозку та серця, полегшувати задишку. Цей натуральний засіб допоможе зміцнити ваше здоров'я без застосування хімічних препаратів**



Наступного дня додайте чайну ложку лимонного соку до такої ж кількості часникової олії, розмішайте і випийте за півгодини до їжі. І так тричі на день.

Приймайте цей засіб від одного до трьох місяців, після чого рекомендується робити перерву на місяць та повторити курс за потреби.

## ДІЄВИЙ СПОСІБ БОРотьБИ З ВИПАДІННЯМ ВОЛОССЯ

**Якщо втомилися від випадіння волосся, варто звернутися до простого, але дієвого способу. Приготувати маску для волосся дуже просто. Всі інгредієнти можна купити в аптеці та супермаркеті**



Вам знадобиться:

- 1 ампула вітаміну B6;
- 1 ампула вітаміну B12;
- 1г вітаміну C (продається в пакетах);
- 2 ст. л. рицинової або реп'яхової олії;
- 2 ст. л. меду (розігріваємо на водяній бані);
- 2 ст. л. будь-якого бальзаму для волосся.

Все змішуємо. Наносимо на волосся за одну годину до миття спочатку на корені, а потім рівномірно розподіляємо по всій довжині. Надягаємо на голову чепчик і закутуємо рушником.

Змивається ця маска дуже добре, олія легко вимивається за рахунок того, що до складу входить бальзам

## ОПУСКАЙТЕ НОГИ В РОЗЧИН РАЗ НА ТИЖДЕНЬ І ХВОРОБИ ЗНИКНУТЬ

**Ванни з яблучним оцтом здавна використовувалися для схуднення, полегшення проблем із травленням, позбавлення респіраторних проблем і для поліпшення стану шкіри**

Він усуває неприємний запах, лікує грибкові інфекції, пом'якшує шкіру, підвищує якість шкіри та багато іншого. Крім того, він дуже

простий та зручний у використанні.

Все, що потрібно зробити, це нагріти воду, а коли вона стане теплою, налити її в таз і помістити в нього ноги. Туди ж додати склянку яблучного оцту і кілька крапель вашої улюбленої ефірної олії (наприклад, лавандової).

Потримайте ноги у цій суміші 30 хвилин.

Виконуйте цю процедуру один раз на тиждень і ви одразу побачите різницю.

## ПЛАЗМОЛІФТІНГ ХРЕБТА!

Кісткові тканини в нашому організмі схильні до оновлення, проте з плином часу ці процеси істотно сповільнюються, переходячи в процеси деструкції. Для зміцнення кісткової тканини, а також при захворюваннях хребта, при артрозах і артритах успішно використовують введення аутоплазми. Власна плазма пацієнта усуває ознаки запальної реакції, прискорює відновлення тканин.

Терапія остеохондрозу за допомогою Plasma LIFT – на сьогоднішній день, мабуть, найбільш перспективний метод. Після проведення схеми плазмотерапії не тільки зникає хворобливість в хребті і знімається м'язовий спазм, але і відновлюються поверхні кісток і дисків.

Зношування дисків і вікові зміни в них, неправильне положення хребта і підвищене навантаження на нього з часом послаблюють диски і фасеточні хребцеві суглоби, що призводить до дегенеративних порушень. Такий процес провокує болі в спині, створює функціональний дискомфорт. PRP дозволяє відновити рухливість у хребті, повернути йому гнучкість і амортизуючу функцію. Тканини хребетного стовпа починають отримувати поживні речовини і вологу, що значно покращує стан пацієнтів.

Тривалість лікування і кількість процедур може визначити тільки лікар, залежно від стану хребта і від тяжкості патології.

Мабуть, більшість людей періодично страждають від хворобливих відчуттів в області спини, від суглобного болю. Такий біль може бути пов'язаний з ортопедичними патологіями, травмою, з дегенеративними порушеннями в кістковій і хрящовій тканинах.

Найчастіше захворювання протікає тривало і без адекватного лікування, що згодом значно ускладнює боротьбу з патологічним процесом. Єдиним виходом в таких ситуаціях стає оперативне лікування, так як консервативно проблему вже не вирішити. З цієї причини лікарі наполягають на тому, що будь-яке захворювання, в тому числі і опорно-рухова патологія, повинні бути проліковані вчасно.



ЛІЦ. МОЗ УКРАЇНИ АЕ 571070

При навіть незначних болях і тим більше обмеженні рухливості в суглобі слід звернутися за допомогою до фахівця

Процедура вважається відмінним профілактичним засобом.

**Лікар Владимиров готовий Вам допомогти вже сьогодні! Зробіть свій крок до здоров'я!**

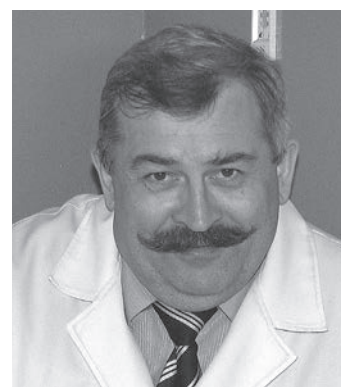
Лікар Владимиров Роман Романович веде прийом за адресою: м. Кременчук, вул. лікаря Богаєвського, 13-А

Інформація та запис на прийом по телефону:

073-431-31-03, 066-431-31-03

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.

ЛІЦЕНЗІЯ №17 ВД.30.07.2019Р

## 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

## ЗОРЕПАДИ, ПАРАД ПЛАНЕТ ТА ПРОЛІТ КОМЕТИ

Які астрономічні явища можна спостерігати у 2025 році

**Цей рік вразить своєю різноманітністю астрономічних подій. У нічному небі над Україною можна буде побачити метеорні потоки, парад планет, затемнення та яскраві комети**

**13 січня** — Комета C/2024 G3 (ATLAS) досягне максимальної яскравості. Комету ATLAS, яку вперше відкрили у 2019 році, буде видно неозброєним оком. Вона має шанс стати однією з найяскравіших за останні роки. Очікується, що комета досягне максимальної яскравості із зоряною величиною 0,6. Але її буде видно низько над горизонтом рано вранці, що може ускладнити спостереження.

**16 січня** — Протистояння Марса. Марс сядиме з найбільшою яскравістю і буде видимий всю ніч у сузір'ї Рака. Це чудова нагода для спостережень за червоною планетою. Його зоряна величина становитиме -1,4, а видимий діаметр — 14,6 кутових секунд. Це явище, відоме як протистояння Марса, відбувається лише раз на 780 днів, коли червона планета знаходиться найближче до Землі.

**28 лютого** — унікальний парад планет. На небі в одну лінію вишикуються Меркурій, Венера, Марс, Юпітер, Сатурн, Уран і Нептун. П'ять із них — Сатурн, Меркурій, Венера, Юпітер і Марс — можна буде побачити неозброєним оком на тлі зодіакальних сузір'їв, а для спостереження за Ураном і Нептуном знадобиться бінокль чи телескоп.

**29 березня** — часткове сонячне затемнення. У певних регіонах України Місяць закрий значну частину Сонця. Спостерігати за явищем необхідно з використанням захисних окулярів чи фільтрів.

**22 квітня** — пік метеорного потоку Ліриди. Метеорний потік Ліриди можна спостерігати у період із 14 по 30 квітня. На відміну від решти метеорних потоків, Ліридам притаманні яскраві спалахи на небі, які у давні часи називали "вогниями кулями". Найкраще спостерігати метеорний потік Ліриди удосвіта приблизно на 30° вище зорі Веги у сузір'ї Ліри.

**12-13 серпня** — метеорний потік Персеїди. Один із найвідоміших зорепадів, під час якого можна побачити до 100 метеорів на годину. Виберіть місце подалі від міського освітлення і спостерігайте після опівночі в напрямку сузір'я Персея.

**7 вересня** — повне місячне затемнення. Це явище розпочнеться 7 вересня, о 20:30, і досягне максимуму о 21:11, коли Земля повністю закрий Місяць від сонячного світла. Триватиме явище до 21:52. Під час затемнення Місяць набуде червоного відтінку.

**21 вересня** — Сатурн в опозиції до Сонця, завдяки чому досягне найбільшої яскравості. Якщо спостерігати Сатурн у телескоп якийсь час, можна буде помітити, що його кільця поволі тоншають. Найтоншими вони будуть 23 листопада, коли матимуть вигляд ледь помітної лінії.

**3 листопада** — метеорний потік Тауриди. Хоча їхня активність не така інтенсивна, як у Персеїд, вони можуть подарувати справді вражаючі спалахи. Спостерігайте метеорний потік 3 листопада у сузір'ї Тельця.

**5 листопада** — Супермісяць — явище, коли повний Місяць збігається з перигеєм, точкою його максимального наближення до Землі. Завдяки цьому Місяць виглядатиме на 7,9% більшим і на 16% яскравішим, ніж зазвичай.

**17-18 листопада** — пік метеорного потоку Леоніди. Оптимальний час для спостережень — перед світанком, коли радіант потоку досягає максимальної висоти над горизонтом. Що темніше небо і ясніша погода, то більше метеорів можна побачити.

**14 грудня** — Пік метеорного потоку Гемініди. На відміну від решти метеорних потоків, Гемініди спричиняє не комета, а астероїд Фаєтон, який має нетипову видовжену орбіту і наближається до Сонця ближче за решту астероїдів. Спостереження найкраще проводити після опівночі в напрямку сузір'я Близнюків.

### Як підготуватися до спостережень

Місце: для кращого огляду обирайте відкриті місця якнайдалі від джерел штучного освітлення.

Захист: для спостережень сонячного затемнення необхідно використовувати лише сертифіковані фільтри.

## МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

20 СІЧНЯ. 21 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. --  
МІСЯЦЬ У ТЕРЕЗАХ

Спадаючий Місяць. Що варто робити на спадаючому місяці? Займатися усім, що зміцнює або живить наше тіло; тим, що зміцнює наш дім, що збільшує наш дохід.

21 СІЧНЯ. 22 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 0.02  
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ (18.21)

Спадаючий Місяць. Якщо ви хочете ухвалити сьогодні якийсь рішення, спочатку сто разів усе обдумайте. Починати можна лише добре продумані і ретельно сплановані справи.

22 СІЧНЯ. 23 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 1.12  
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ

Спадаючий Місяць. День завершення справ. Небажано від'їжджати далеко від дому, багато часу проводити в спілкуванні з людьми, на публіці.

23 СІЧНЯ. 24 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 2.24  
МІСЯЦЬ У СКОРПІОНІ

Спадаючий Місяць. День не сприяє початку лікування, стрижці волосся. Це день щедрості, альтруїзму і милосердя. Корисно займатися спортом.

24 СІЧНЯ. 25 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 3.37  
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦІ (6.31)

Спадаючий Місяць. Це - чудовий день, наповнений красою і світлом. Він - немов спалах любові і теплоти. Взагалі, він триває недовго, іноді навіть менше години, але вважається повноцінним місячним днем.

25 СІЧНЯ. 26 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 4.49  
МІСЯЦЬ У СТРІЛЬЦІ

Спадаючий Місяць. Небажано починати нові справи і, взагалі, займатися чимось важливим. Відвідування салону краси і перукарні краще перенести на інший день.

26 СІЧНЯ. 27 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 5.55  
МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ (15.44)

Спадаючий Місяць. Якщо ви контролюватимете свої емоції, сьогодні вам вдадуться будь-які поточні справи. Що спокійніше мине цей день, то краще.

## АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 20 ДО 26 СІЧНЯ

### ОВЕН

Виникне безліч невідкладних справ - навряд чи їхнє здійснення піде вам на користь. Несприятливий час для колективних занять або спільних заходів, але все вийде в плані індивідуальної творчості.



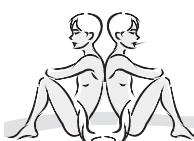
### ТЕЛЕЦЬ

На початку тижня зустріч із коханою людиною буде надзвичайно пристрасною. Щоб уникнути неприємностей, можливо, вам необхідно змінити манеру поведінки і ставлення до деяких знайомих.



### БЛИЗНЮКИ

Вдома пануватимуть мир і спокій, настрої і самопочуття будуть на висоті. На роботі, можливо, доведеться вирішувати правові та юридичні питання, звертатися до суду.



### РАК

Будьте уважні у виборі партнерів - можливо, це надовго. В середу не поспішайте давати згоду, інакше можливі помилки, що обцяють серйозні наслідки у відносинах з людьми.



### ЛЕВ

Ваше почуття може зашкодити вашій кар'єрі. Але чудовий і бойовий настрій, одержані разом із ранковим зарядом бадьорості, сприяють вашому самоствердженню.



### ДІВА

Ваша прямота і відвертість допоможуть розв'язати недомовки. Спроби почати щось нове не увінчаються успіхом, зустрічі, призначені на другу половину тижня, скажуться через незалежні від вас причини.



### ТЕРЕЗИ

Ви станете ще серйознішими і працелюбнішими. Роботи буде знову багато, але вона як ніколи вас дратує і стомлює.



### СКОРПІОН

Любовні розчарування ви переноситимете важко. Протягом тижня слід уникати категоричності думок й індивідуальної роботи, що вимагає зосередженості.



### СТРІЛЕЦЬ

Не виключено, що дехто може неправильно розцінити вашу ділову активність і вважати вас надмірно самовпевненим.



### КОЗОРИГ

Чоловіки продемонструють готовність до лицарських вчинків. Швидкоплинний службовий роман може викликати відкриті неприязнь із боку колег і начальства.



### ВОДОЛІЙ

Ваша стриманість буде сприйнята близькою людиною як неувага, що може призвести до непорозуміння і образ. Вам не вдасться уникнути неприємної серйозної розмови.



### РИБИ

У другій половині тижня суворо дотримуйтеся дієти. Якщо вирішується житлове питання, то необхідно буде «покрутитися», щоб не залишитися в дурнях.



Головна редакторка  
Мирослава Українська  
тел. (050) 757-43-56,  
(098) 124-84-90  
Верстка  
Анатолій Василенко

Адреса редакції та видавця:  
39600, м. Кременчук,  
вул. Шевченка, 50А,  
тел. (050) 777-2-777,  
(067) 531-30-90  
E-mail: gazetakremenchuk@gmail.com

Номер підписано до друку 08.01.2025р.  
Замовлення № 13174  
Загальний наклад 12 000 прим.  
(за передплатою 5 200 прим.)  
Віддруковано у видавництві ТОВ «АСМІ», м. Полтава,  
пров. Перспективний, 8, тел. (05322) 2-57-69  
asmi.business-guide.com.ua

Свідоцтво про реєстрацію  
серія ПЛ № 1251-508Р  
від 15.08.2018р.  
Ідентифікатор: R30-03944  
Засновник - ПП С.В. Кулясов  
Видавець - ПП «Видавничий дім  
«Приватна газета»

Рубрики та матеріали з позначкою \*  
друкуються на правах реклами  
Відповідальність за зміст публікацій  
несе автор, за зміст реклами -  
рекламодавець.  
Редакція може не поділяти думку  
автора публікацій.  
Рукописи не повертаються.

ПЕРЕДПЛАТНИЙ  
ІНДЕКС  
01600

# «ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ



**Яким має бути щомісячний добровільний мінімальний страховий внесок у 2025 році для повного місяця страхового стажу?**

– Щоб у 2025 році до страхового стажу було зараховано один повний місяць, сума добровільного внеску має бути не меншою за розмір мінімального страхового внеску.

Мінімальний страховий внесок – сума, що визначається розрахунково, як добуток мінімального розміру заробітної плати на розмір внеску (22%).

Тобто, щоб до страхового стажу було зараховано один повний місяць за договором про добровільну участь, має бути сплачено не менше 1 760 грн (22% x 8 000 грн, де 8 000 грн – розмір мінімальної заробітної плати).

Громадянам, які планують у 2025 році продовжувати сплату добровільних внесків до системи загальнообов'язкового державного пенсійного страхування за спрощеним механізмом, через вебпортал електронних послуг Пенсійного фонду України, не обов'язково укладати нові договори про добровільну сплату страхових внесків (в електронній формі), оскільки дію укладених раніше договорів пролонговано до 31 грудня 2025 року.

**Чи правда те, що з 2025 року в'їзд до Європи стане платним?**

– Так. У 2025 році набудуть чинності нові правила в'їзду до країн Європейського Союзу. Ці правила мали запрацювати вже у 2024 році, проте їх відклали до середини 2025 року.

Тепер для в'їзду до ЄС слід отримати спеціальний дозвіл на подорожі (ETIAS).

Дозвіл на подорож ETIAS – це нова вимога щодо в'їзду, запроваджена Європейським Союзом. Він стосується безвізових мандрівників, які в'їжджають до будь-якої з 30 країн Єврозоною.

Дозвіл знадобиться громадянам 60 безвізових країн, серед яких – Україна.

Туристи муситимуть подати заявки на порталі Європейської системи інформації

та авторизації для подорожей. Для цього необхідно мати паспорт, дійсний більш ніж 3 місяці, вказати адресу електронної пошти, заповнити онлайн-форму та сплатити збір у розмірі 7 євро.

Дозвіл на подорож ETIAS дає право перебувати в будь-якій із 30 європейських країн протягом 90 днів. Загалом дозвіл на подорож діятиме протягом трьох років (або до закінчення терміну дії паспорта, який ви використали в заявці).

Для отримання дозволу на подорож ETIAS вам не потрібно буде йти в консульство, а ваші біометричні дані не збиратимуться. Подати заявку можна буде онлайн.

**Чи існують законні поважні причини, які дозволяють не проходити до ТЦК після отримання повістки?**

– Перелік випадків, коли за неявку до ТЦК та СП не передбачена відповідальність, містить оновлена ст. 22 ЗУ «Про мобілізаційну підготовку та мобілізацію» та п. 23 Порядку проведення призову громадян на військову службу.

Перелік поважних причини для неявки до ТЦК та СП:

- перешкода стихійного характеру;
- хвороба громадянина;
- воєнні дії на відповідній території та їх наслідки або інші обставини, які позбавили його можливості особисто прибути у визначені пункт і строк;
- смерть близького родича (батьків, дружини (чоловіка), дитини, рідних брата, сестри, діда, баби) або близького родича його дружини (чоловіка).

У разі неприбуття громадянин зобов'язаний повідомити ТЦК та СП про причини у найкоротший строк, але не пізніше трьох діб.

Причини неявки мають бути підтвержені документами відповідних уповноважених державних органів, установ та організацій (державної та комунальної форм власності).

**Чи всі мусять проходити повторний огляд для відстрочки від мобілізації в новій системі оцінювання?**

– Останніми днями в мережі поширюється недостовірна інформація про те, що з 1 січня люди з інвалідністю будуть мобілізовані через те, що ліквідували МСЕКИ, а замість них спеціальні комісії скасовуватимуть отримані раніше статуси.

Офіційна інформація зазначає:

1. Інформація про те, що всі чоловіки з інвалідністю віком 25-60 років мають пройти перегляд щодо встановлення інвалідності, НЕ відповідає дійсності.

Ця категорія людей проходитиме повторний огляд виключно у випадку, якщо протягом 2022-2024 років вони мали пройти його, але не змогли з поважних причин та відповідно до винятків у законодавстві на час воєнного стану.

2. І МСЕК, і експертні команди з лікарів-практиків, які їх замінять із 1 січня 2025 року, встановлюють чи скасовують інвалідність виключно на основі підстав і критеріїв, визначених у законодавстві.

Додатково наголошуємо, що всі особи, які мають статус інвалідності, продовжують отримувати пільги, послуги, допомогу та, зокрема, відстрочку від мобілізації на підставі висновку МСЕК протягом терміну його дії.

Винятки становлять лише незаконні рішення про встановлення інвалідності, щодо яких відкриті кримінальні справи, встановлені докази незаконності, наявні судові рішення.

Щодо проходження повторних оглядів:

1) усі, хто має обмеження повсякденного функціонування, тобто законні підстави для статусу інвалідності, проходитимуть оцінювання експертною командою лікарів-практиків у передбачений строк;

2) якщо інвалідність встановлено безстроково, оцінювання проходити не обов'язково, лише за власним бажанням: усі пільги, гарантії та виплати залишаються в силі;

3) якщо людина протягом 2022-2024 років

мала пройти повторний огляд, але не змогла його пройти з поважних причин та відповідно до винятків, передбачених у законодавстві на час воєнного стану, то його потрібно буде пройти:

- чоловікам 25-60 років з 2 або 3 групою інвалідності – до 1 листопада 2025 року;
- усім іншим пацієнтам (за винятком перелічених нижче випадків) – до 1 квітня 2026 року.

Винятки – неможливість повторного огляду з таких причин:

- люди перебувають на територіях, на яких ведуться бойові дії, або на тимчасово окупованих територіях;
- пацієнти з важкими порушеннями функцій організму (не мають кінцівки або якогось із парних органів, не чують або не бачать, мають онкологічне або психічне захворювання);
- чинні військовослужбовці ЗСУ та інших військових формувань – для них статус інвалідності залишається чинним на період проходження військової служби та протягом 60 днів з дати звільнення зі служби.

## СУДОКУ

			3	7	8			5
			4			7		3
3	4			6	1	9		
					5			
4	6	9				1		7
7				9		2		
							3	1
	1	3		8		6		
		2	6					9

## ГОВОРИМО УКРАЇНСЬКОЮ ПРАВИЛЬНО

Не засмічайте мову суржилом

У рубриці «Говоримо українською правильно» ми проводимо лагідну українізацію: пояснюємо випадки застосування правопису, мовних норм, публікуємо цікавинки про мову. Робимо це для того, щоб у нашій країні з кожним днем ставало дедалі більше україномовних українців, а наша солов'їна мова звучала звідусіль!

**Як сказати українською «перегнуть палку»**

Час від часу кожен із нас робить щось надміру, занадто старається і отримує через це незадовільний результат. Який фразеологізм ви використовуєте в такому разі, коли говорите українською мовою?

Зазвичай першим на думку спадає вислів «перегнути палицю». Однак, насправді це калька з російської, якої варто уникати. Тим більше, що українська фразеологія багата на колоритні відповідники.

Насправді, варіант «перегнути палицю» можна зустріти в літературній українській мові. Наприклад, у Івана Цюпи: «Будемо самокритичні, Муравієв, ми перегнули трохи палку». Проте більшість таких прикладів припадає на літературу радянського періоду, коли був надзвичайно сильним вплив російської мови.

Якщо ж звернутись до українських фразеологічних словників, то для опису ситуації, коли хтось перестарався, можна знайти ось які слова та вислови:

- перебрати;
- переборщити;
- перестаратися;
- передати куті меду;
- перейти міру;
- перехопити/перебрати/взяти через край;
- перейти межу;
- перетягти струну;
- вхопити лишку.

Як бачимо, варіантів сказати про те, що хтось доклав забагато зусиль, не бракує. Використовуйте їх у своєму щоденному мовленні, збагачуйте його новими фразеологізмами.

**Чи знаєте ви відповідники цим словам**

Прихильники «московської» мови кидають виклики українським філологам – чи то вважаючи, що в українській мові нема відповідників, чи те, що вони занадто складні.

Пропонуємо запам'ятати кілька слів, яким ми не завжди можемо знайти відповідник:



- «Ущербный»;
- «Достопримечательность»;
- «Предвкушая»;
- «Ухаживать за девушкой».

Отже, запам'ятайте переклади слів-викликів:

«Ущербный» – недолугий, нерозвинутий, недорозвинутий, занепалий.

«Достопримечательность» – пам'ятка, визначна пам'ятка або визначне місце.

«Предвкушая» – передчуваючи, очікуючи, чи незвичне – передсмак.

«Ухаживать за девушкой» – залицятися, упадати за дівчиною, лаштувати містки або ж – топтати стежку.

І це далеко не весь перелік відповідників, які можна підібрати.

Насамкінець лише додамо, що, **дбаючи про чистоту свого мовлення, ви поважаєте не лише себе, а й своїх співрозмовників.**

ФОТО З АРХІВУ СІМ'І

## 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](mailto:gazetakremenchuk@gmail.com), або в Телеграм за номером **+38098-124-84-90**. Також фото можна надсилати до редакції за адресою: **м. Кременчук, вул. Шевченка, 50А**. Усі фото повертаємо власникам.



Укріплення дамби в Кременчуці, травень 1931 року