

За порушення правил військового обліку адмінзатримання може тривати до трьох годин

с. 3

113 стрибків із парашутом і власний бізнес у Кременчуці



Переселенка з Донецька розповіла про життя до та після переїзду

с. 4

Солодка картопля

Чому треба віддати перевагу корисному батату

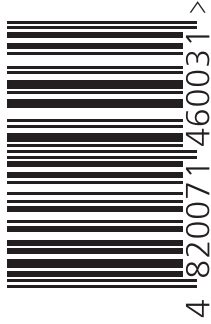


с. 13

Волоські горіхи – джерело користі для нашого здоров'я



с. 14



Для ДОМУ і СІМ'І

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

Ціна 20 грн.

№4 (1187), 23 січня 2025 року

УДАР ПО КРЕМЕНЧУКУ: ПОШКОДЖЕНО СІМ БУДИНКІВ

У ніч із 20 на 21 лютого російські БПЛА завдали удару по Кременчуку. Про атаку безпілотників повідомили у Полтавській ОВА

— Вночі Полтавщину атакували ворожі БПЛА. На щастя, постраждалих немає. У Кременчуцькій громаді внаслідок падіння ворожого безпілотника на приватний будинок виникла пожежа. До її ліквідації залучено рятувальників.

Уламками ворожого БПЛА пошкоджено шість житлових будинків, три господарчі споруди, три гаражі, вісім автомобілів.

Також пошкоджено лінію електропередач. Без світла залишаються 87 споживачів. Ремонтні бригади одразу почали працювати над відновленням електропостачання.

Крім того, з ранку вівторка почала роботу комісія міськвиконкому для ретельного вивчення пошкоджень та визначення збитків. А також партнерські благодійні організації.

Міський голова Кременчука Віталій Малецький закликав кременчужан не ігнорувати сигнали повітряної тривоги і перебувати в укриттях!



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 ЕФЕКТИВНІМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

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

fasad-vikna.com.ua

facebook.com/Fasadk

ПАМ'ЯТНИКИ

ДОСТАВКА ВСТАНОВЛЕННЯ ОФОРМЛЕННЯ ПАМ'ЯТКОЮ

Портрет на камені Фотоемаль

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



БЕТОННІ • ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ ПAM'ЯТНИКИ ГРАНІТНІ • МАРМУРОВІ • БЕТОННІ granit-kremenchug.store

вул. Майора Пугача, 31 (колишня вул. Ватутіна, р-н «Маркетопла») 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. ВИЌІЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 063 939 99 77

УМОВИ ОТРИМАННЯ «ТИСЯЧІ ЗЕЛЕНСЬКОГО» ЗМІНИЛИ

Українці продовжують отримувати тисячу гривень грошової допомоги від держави

Уряд України оновив механізм отримання грошових виплат у межах програми «Зимова єПідтримка». Про це повідомив прем'єр-міністр Денис Шмигаль

Відтепер українці, старші за 60 років, зможуть отримувати допомогу не тільки на банківську картку, а й через поштові відділення. Також зміни торкнуться:

- людей з інвалідністю I і II груп, які отримують пенсію з інвалідності або соціальну допомогу через банки;



- недієздатних осіб, які зможуть отримати виплати за заявкою опікуна.

Витратити гроші можна буде одразу в поштовому відділенні.

Шмигаль також зазначив, що 13 січня уряд спрямував додаткові 5 мільярдів гривень із резервного фонду державного бюджету на реалізацію програми.

БЕЗГОТІВКА ОПЛАТА ЗА ПРОЇЗД: У КРЕМЕНЧУЦІ СТВОРИЛИ ПЕТИЦІЮ

У Кременчуці громада просить встановити автоматизовану систему оплати проїзду у громадському транспорті

На думку містян, така система, зокрема, зможе забезпечити прозорий облік пасажиропотоку та надходження коштів за проїзд. Відповідне прохання розмістили на сайті електронних звернень і петицій Кременчука. Ініціаторка петиції — Ольга Корнилюк.

Ще в 2016 році в Кременчуці почали говорити про електронні проїзні та валідатори, коли місто взяло кредит на модернізацію електротранспорту на 8 мільйонів євро (ми досі платимо той кредит). Але далі розмов і паперової тяганини справа не пішла, — каже жінка.

Ольга додає, що у 2017 році міський голова Віталій Малецький разом із Приватбанком та міжнародною платіжною системою обговорювали встановлення валідаторів у громадському транспорті Кременчука, але «далі діло не пішло, бо через низьку вартість проїзду в 2 грн. не вистачало оплатити комісію».

— Проїзд підняли до 5 грн., теж не вистачає, потім до 8 грн., теж не вистачає, пізніше до 10 грн., теж не вистачає, і зрештою до 12 грн. також не вистачає? Оплата проїзду через QR не завжди зручно, оскільки, не кожен пасажир має картку ПБ, а так через валідатор можна оплатити будь-якою картою чи навіть смартфоном, — йдеться у зверненні.

Для того, щоб петицію розглянув міський голова, вона має зібрати 250 підписів.

НА ПОЛТАВЩИНІ РУЙНУЄТЬСЯ МАЙЖЕ 50 КМ БЕРЕГІВ КРЕМЕНЧУЦЬКОГО ВОДОСХОВИЩА

У межах Полтавської області руйнується 43,5 км берегів Кременчуцького водосховища

Про це інформують у пресслужбі Регіонального офісу водних ресурсів у Полтавській області.

У попередні роки Офіс розробив проєктну документацію, берегоукріплення частково проводилося. Проте роботи ще не завершені, тож їх продовжать у 2025 році.

Середня величина розмиву берега нині складає 1,5 м, а найбільше його значення — 4,2 м.

В офісі водних ресурсів зазначають: Дніпро є єдиним джерелом постачання питної води для



Кременчука, тому питання захисту берегів водосховища залишається актуальним і надалі.

За даними Державної екологічної інспекції Центрального округу, розмір збитків, завданих навколишньому природному середовищу внаслідок руйнування берегової лінії, становить 696 тисяч гривень.

ПЕРЕСЕЛЕНЦЯМ ІЗ МАРІУПОЛЯ РОЗПОВІЛИ, ЯК ЗАХИСТИТИСЯ ВІД ДОМАШНЬОГО НАСИЛЬСТВА

Минулого тижня мобільна бригада соціально-психологічної допомоги БФ «Посмішка ЮА» у місті Кременчук провела інформаційну зустріч «Безпечний простір: як захистити себе від домашнього насильства» в громадській організації «ЯМаріуполь»

Переселенцям із окупованого міста розповіли, як розпізнати ознаки домашнього насильства, які його види існують та як захистити себе від нього.

Експерти надали практичні поради та рекомендації, які допоможуть розпізнати небезпечні ситуації та вчасно звернутися по допомогу.

Особливу увагу було приділено питанню, куди звертатися в разі виникнення проблем. Учасники отримали детальну інформацію про організації, які надають допомогу постраждалим від домашнього насильства, а також контактні дані.

Одним із найцікавіших моментів зустрічі стала настільна карткова гра «Коло безпеки». У форматі вікторини учасники змогли закріпити отримані знання, сформувати систему уявлень про явище насильства та розробити власні стратегії захисту.



Завдяки таким ініціативам все більше людей дізнаються про проблему домашнього насильства, розуміють, як її розпізнати та протидіяти, а також знають, куди звернутися по допомогу.

Всім учасникам заходу члени мобільної бригади не тільки надали теоретичні знання, але й вручили гуманітарну допомогу від партнерів.

Нагадаємо, мобільна бригада соціально-психологічної допомоги у місті Кременчук працює за підтримки Фонду Народонаселення ООН в Україні - UNFPA Ukraine, завдяки фінансовій підтримці уряду Норвегії через імплементаційного партнера БО «БФ «Посмішка ЮА».

Мирослава УКРАЇНСЬКА

ВПО ОТРИМУВАТИМУТЬ СУБСИДІЮ НА ОРЕНДУ ЖИТЛА

В Україні з 29 січня запрацює новий механізм підтримки внутрішньо переміщених осіб — субсидія на оренду житла

Хто може претендувати на таку субсидію:

- ВПО, які переїхали до будь-якого регіону України, що перебуває під контролем держави, і не мають на цих територіях власного житла з площею понад 13,65 кв.м на кожного члена сім'ї;
- родини, чиє житло знищене або пошкоджене та стало непридатним для проживання;
- родини, які витрачають на оренду житла понад 20% свого сукупного доходу;
- ВПО, які не отримують допомоги на проживання та не беруть

участь у програмі «Прихисток»;

- родини з доходом меншим за два прожиткових мінімуми на одну особу (до 5840 грн на особу).

Сума субсидії (розмір допомоги) розраховується індивідуально, залежно від: сукупного доходу родини; кількості членів сім'ї; граничної вартості оренди житла у відповідному регіоні.

Для отримання державної допомоги (субсидії на оренду житла) необхідно мати договір оренди. Подати заяву можна:

- у сервісних центрах Пенсійного фонду України (ПФУ);

- через вебпортал електронних послуг ПФУ або мобільний застосунок ПФУ (з електронним підписом);
- у Центрах надання адміністративних послуг (ЦНАП).

Субсидія призначається на шість місяців із можливістю продовження. Заява на отримання субсидії розглядається протягом 10 робочих днів, після чого кошти перераховуються на банківський рахунок заявника.

Орендодавці також отримують вигоду, надаючи своє житло в оренду ВПО. **Держава компенсує орендодавцям сплату податків із доходу від оренди: фізичним особам — ПДФО та військовий збір; фізичним особам-підприємцям — ставку єдиного податку.**

УКРАЇНСЬКИЙ ВПК МОЖЕ ВИГОТОВЛЯТИ ДО 4 МЛН БПЛА

В умовах повномасштабного вторгнення РФ українська оборонна промисловість наростила обсяги виробництва більш ніж у 20 разів. Водночас вона потребує подальших інвестицій та розвитку напрямку створення спільних підприємств із західними союзниками

Про це заявив заступник міністра оборони України з питань європейської інтеграції Сергій Боев під час виступу на засіданні національних директорів з озброєння країн-учасниць Контактної групи з питань оборони України у штаб-квартирі НАТО в Брюсселі — інформує пресслужба Міноборони.

— Український ОПК використовується не на повну. Існує брак фінансування потужностей. Разом з тим, лише за 2023-2024 роки

українське виробництво артилерійських систем збільшилося втричі, бронетранспортерів — у 5 разів, протитанкової зброї — вдвічі, а боєприпасів у 2,5 раза, — зазначив Сергій Боев.

За його словами, Україна може виробляти понад 4 млн БПЛА на рік за умови повноцінного фінансування виробництва.

Заступник міністра оборони наголосив на необхідності збільшувати та пришвидшувати виробництво

техніки та боєприпасів. Він також акцентував на важливості бойового досвіду України для розвитку інновацій та технологічного покращення вже існуючої техніки.

Окремо зауважив, що використання доходів від заморожених російських активів може стати додатковим ресурсом для українського ОПК та спільних підприємств.

Сергій Боев додав, що актуальним є питання локалізації підприємств, які займаються ремонтом військової техніки, переданої партнерами. Це значно спростить логістичний ланцюжок та заощадить кошти, які можуть бути переспрямовані на потреби оборони.



СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... в Дії разом зі штрафами автофіксації будуть фото й відео порушення.

Раніше повідомлення про штрафи містили лише текстову інформацію: опис порушення, час і місце його фіксації. Тепер система стала інформативнішою — до штрафів додаються фото- та відеоматеріали. Оплатити штраф можна прямо у застосунку, використовуючи реквізити банківської картки, Apple Pay або Google Pay. Це дозволяє значно спростити процес сплати.



... деякі Telegram-канали поширюють інформацію про індексацію пенсій, яку нібито проведуть найближчим часом.

Аби встигнути отримати збільшену пенсію, пенсіонерів закликають заповнювати певну анкету. ПФУ попереджає, інформація НЕ відповідає дійсності! Індексція пенсій проводиться Пенсійним фондом автоматично та не потребує заповнення жодних анкет. Перейшовши за посиланням, ви можете стати жертвою шахраїв!



... у Кременчуці виконком продовжив проведення новорічних і різдвяних свят.

Кременчуцький виконавчий комітет продовжив проведення новорічних і різдвяних свят до 26 січня. За словами міського голови Кременчука Віталія Малецького, органи місцевого самоврядування у різних містах України ухваляють подібні рішення. — У Києві, наприклад, ВДНГ працює довше, ніж у Кременчуці — до 1 березня, — сказав Малецький.



ЗА ПОРУШЕННЯ ПРАВИЛ ВІЙСЬКОВОГО ОБЛІКУ АДМІНЗАТРИМАННЯ МОЖЕ ТРИВАТИ ДО ТРЬОХ ГОДИН

Адміністративне затримання громадян за порушення правил військового обліку може тривати до трьох годин, а у випадках непокори та спротиву — до трьох діб



воохоронці склали адміністративний протокол та застосували затримання на термін до 3-х годин.

— Якщо громадянин чинить непокору з застосуванням фізичного впливу, термін такого затримання може тривати три доби. Якщо ми говоримо про ті ролики, коли люди, як здається громадськості, насильно поміщаються у транспортні засоби, то якщо розбирати повною картиною — це була непокора, адміністративний протокол про затримання, — пояснила вона.

Лариса Козак підкреслила, що такі заходи спрямовані не стільки на мобілізацію, скільки на усунення порушень, пов'язаних із військовим обліком. За її словами, затримання і штрафи — це інструмент для забезпечення порядку, а не примусова мобілізація.

Крім того, вона зазначила, що поліція має право без співробітників ТЦК проводити оповіщення військовозобов'язаних, але не може їх мобілізувати. А військові ТЦК не наділені правоохоронними функціями, й тому не можуть самостійно займатися розшуком військовозобов'язаних та їх затриманням.

Про це під час пресконференції заявила заступниця начальника Районного територіального центру комплектування та соціальної підтримки у Києві майор Лариса Козак, повідомляє «Судово-юридична газета». За її словами, поліціанти та військовослужбовці територіальних центрів комплектування мають законодавче право розшукувати осіб, які ухиляються від військового обліку, затримувати їх та доставляти до ТЦК.

Коментуючи відео із затриманнями військовозобов'язаних, Лариса Козак зазначила, що такі дії стосуються громадян, які ігнорували виклики до ТЦК. У разі добровільної згоди їх доставляли для оновлення даних. Якщо ж особа чинила «злісну непокору», пра-

+ 712 ТИСЯЧ НОВИХ БОРГІВ

Протягом 2024 року Єдиний реєстр боржників поповнився на 712 453 записів. Найбільше борги стосуються штрафів за порушення правил дорожнього руху, адміністративних правопорушень та стягнень на користь державного бюджету

Загалом наразі в Реєстрі боржників понад 8,8 млн записів. Від початку повномасштабної війни ЄРБ поповнився майже на 2 млн заборгованостей. Про це повідомляє платформа «Опендатабот».

Найбільше записів у Реєстрі боржників стосуються штрафів за порушення ПДР — 1,8 млн або 21% від загальної кількості. За адміністративні правопорушення зафіксовано ще 1,7 млн боргів (20%), а стягнення на користь державного бюджету — 1,6 млн записів (18,5%). Замикають четвірку борги за комунальні платежі — 727 тис (8%).

НА ПРАВАХ РЕКЛАМИ

ЮЛІЯ ТИМОШЕНКО: ЗА ЧАС ВІЙНИ УХВАЛЕНО СОТНІ ЗАКОНІВ ПРОТИ НАЦІОНАЛЬНИХ ІНТЕРЕСІВ УКРАЇНИ

Команда «Батьківщини» в парламенті всіма законними способами намагалася завадити монобільшості та їхнім сателітам ухвалити антиконституційні закони, які посягають на суверенітет України. Зрештою, ці злочинні рішення були протягнуті. Ми не збираємося зупинятися і будемо їх оскаржувати в Конституційному суді, в правоохоронних органах. Ми залучимо широку громадськість і привернемо увагу українців до тих злочинів, які щодня здійснює чинна влада щодо власного народу

Про намір влади позбавити Україну майбутнього та способи зупинити цей процес розповіла лідерка партії «Батьківщини» у своєму нещодавньому відео на Youtube-каналі.

«За три роки війни владою ухвалені і підписані сотні законів, постанов, указів. Значна їх частина далеко не про війну і не для перемоги», — констатує Юлія Тимошенко.

За її словами, уряд України спільно з міжнародними організаціями втілюють стратегію з перетворення України на «сировинний придаток Європи». Вона пояснює, що ні влада країни, ні міжнародні партнери не зацікавлені у розвитку й розбудові України, їхня мета — отримати якомога більший прибуток від сировини, яку можна забрати за безцінь або коштом чергового кредиту.

«Я підтримую широку міжнародну співпрацю на взаємовигідних умовах. Нікому не дозволено, використовуючи війну, розбирати Україну на органи. Не дозволено це, в тому числі, і нашим західним друзям. Україна нікому не обіцяла здатися в полон або повністю продатися за міжнародні кредити», — наголосила лідерка «Батьківщини».

Вона вкотре розповіла про згубні наслідки для України від ухвалених керованою монобільшістю під тиском міжнародних лобістів законів про розпродаж землі, надр, корисних копалин і стратегічно важливих родовищ. Юлія Тимошенко також нагадала, що разом з командою оскаржуватиме в КСУ антиконституційні закони, які позбавляють Україну суверенітету, а український народ — природних ба-

гатств, ресурсів і права визначати власне майбутнє.

«Нам потрібно бути разом, нам потрібно публічно боротися, і я буду вдячна кожному з вас, хто додатково запропонує нам всім чіткі й ефективні дії для повернення сили і слави нашій державі, нашій Україні», — заклікала Юлія Тимошенко.

Лише об'єднання всіх патріотичних сил, на її думку, стане запорукою відновлення Україною своєї сили. Серед першочергових задач лідерка «Батьківщини» назвала скасування всіх антиконституційних законів і злочинних рішень, а також притягнення до відповідальності всіх винних у цьому. Крім того, вона вважає важливим формування оновлених демократичних правил життя в рамках нового Суспільного договору і Конституції.



У ПОЛТАВСЬКІЙ ОБЛАСТІ СІМ'І ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ ЗМОЖУТЬ ОТРИМАТИ ВІДОМОСТІ ІЗ ЄДРВВ ЧЕРЕЗ ЦНАП

На Полтавщині родини полонених та зниклих безвісти військовослужбовців зможуть отримати відомості з Єдиного державного реєстру ветеранів війни. Після отримання витягу, вони зможуть користуватися пільгами до моменту звільнення військовослужбовця чи визнання безвісно відсутнім або померлим



Які документи подати

Один із членів сім'ї має пред'явити адміністратору ЦНАП паспорт, РНОКПП (за наявності) та підтверджуючі документи:

- свідоцтво про шлюб або витяг із Держреєстру актів цивільного стану громадян про реєстрацію шлюбу — для чоловіка/дружини;
- свідоцтво про народження особи або витяг із Держреєстру актів цивільного стану громадян про реєстрацію народження та пенсійне посвідчення — для непрацездатних батьків;
- свідоцтво про народження дитини або витяг із Держреєстру актів цивільного стану громадян про державну реєстрацію народження — для дітей;
- витяг з рішення експертної команди з оцінювання повсякденного функціонування особи або довідку медико-соціальної експертної комісії — для дітей, визнаних особами з інвалідністю з дитинства;
- рішення про встановлення опіки чи піклування;
- витяг з інформаційної системи з питань поведінки з військовополоненими або витяг з Єдиного реєстру осіб, зниклих безвісти за особливих обставин, та повідомляє реєстраційний номер облікової картки платника податків особи, стосовно якої запитується інформація.

Раніше, щоб отримати цей документ, потрібно було листом звертатися до Міністерства ветеранів та очікувати понад 30 днів. Тепер витяг можна отримати протягом п'яти хвилин у ЦНАПі.

Після отримання витягу члени сім'ї полонених та зниклих безвісти військовослужбовців зможуть користуватися належними пільгами на житлово-комунальні послуги до моменту звільнення військового/військової з полону або визнання його/її в судовому порядку безвісно відсутнім чи померлим.

Отримати витяг можна у місцевому ЦНАПі незалежно від задекларованого та зареєстрованого місця проживання чи перебування.

Отримати відомості із ЄДРВВ у ЦНАПі можуть:

- чоловік/дружина військовослужбовця;
- непрацездатні батьки;
- законний представник дитини (до 18 років);
- неодружені повнолітні діти, визнані особами з інвалідністю I та II групи або особами з інвалідністю I групи;
- особа, яка перебуває під опікою або піклуванням особи, відомості про яку запитуються.

В УКРАЇНІ ВІДНОВЛЮЮТЬ НАДАННЯ ВІДСТРОЧОК ВІД МОБІЛІЗАЦІЇ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Резерв+

З 22 січня в електронній системі «Резерв+» знову стане доступною послуга отримання відстрочок від мобілізації для студентів та аспірантів

Про це повідомила заступник міністра оборони України з питань цифровізації Катерина Черногоренко.

Надання відстрочок поновлять після тестування обміну даними з Міністерством освіти і науки України.

Послуга дозволить студентам та аспірантам швидко та без зайвих бюрократичних процедур оформити необхідні документи через систему «Резерв+».

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... з 2025 року відстрочку від мобілізації отримуватимуть лише аспіранти на бюджетній формі навчання.

Цьогоріч планується скасування денної форми навчання для аспірантів, які навчаються на контрактній основі.

Тобто контрактникам залишається тільки заочна форма навчання, яка не дає права на відстрочку.



... приватні школи Кременчука отримують субвенції із держбюджету.

Таку субвенцію приватні школи отримують відповідно до контингенту учнів: на початку кожного місяця приватні заклади подають звіт про кількість дітей, і відповідно до цього їм нараховується субвенція. Сума становить 70% від вартості витрат на одного учня у закладі загальної середньої освіти комунальної форми власності. Проте отримують такі субвенції не всі приватні школи, а лише ліцензовані.



... Україна домоглася повернення з полону РФ важкохворих та поранених бійців.

15 січня країна-агресор звільнила лише 25 наших військових, усі вони є важкопораненими. В Координаційному штабі зазначили, що їх повернуто на вільну землю України внаслідок взаємної репатріації. Усі репатрійовані військовослужбовці боронили Харківський, Запорізький, Донецький напрямки, місто Маріуполь, зокрема «Азовсталь».



113 СТРИБКІВ ІЗ ПАРАШУТОМ І ВЛАСНИЙ БІЗНЕС У КРЕМЕНЧУЦІ

Переселенка з Донецька Юлія Павлишина розповіла про життя до та після переїзду

Підбиваючи підсумки 2024 року, 41-річна переселенка з Донеччини Юлія Павлишина визнає, що він був успішним. Незважаючи на війну, її бізнес має гарні показники, тому в 2025-му році планує збільшувати оберт і нарощувати обсяг готової продукції

Колишня мешканка Донецька кілька років тому разом із чоловіком і донькою переїхала до Кременчука. Тут вони відкрили творчу майстерню «Еко-стиль». Це невелике виробництво сувенірної патріотичної, подарункової продукції для школярів та медальниць для спортсменів.

– Зараз ми змогли непогано розкрутитися, купити нове обладнання, щоб розширитися, але до цього пройшли непростий шлях, – розповідає пані Юлія.

«Той, хто не спробує, точно нічого не отримає»

Починати завжди складно, а коли ти приїжджаєш у незнайоме місто, де всі бізнес-ніші давно зайняті, знайти успішний напрямок не просто.

На Донеччині Павлишини займалися торгівлею, а у Кременчуці ставку зробили на власне виробництво.

– До війни ми мали кілька іграшкових та канцелярських відділів у супермаркетах. Влітку виїжджали торгувати на узбережжя Азовського моря. Після переїзду вирішили спробувати виробляти сувенірну продукцію й реалізовувати її на підконтрольній Україні Донеччині – там були налагоджені контакти. Але на початок власної справи коштів не було, – розповідає пані Юлія.

Саме тоді вона спробувала сили в написанні першої грантової заявки. Зізнається, це була амбітна, але виправдана спроба. І хоч досвіду в роботі з грантами не було, пані Юлія увійшла в число переможців грантової програми підтримки від ПРООН. На залучені кошти вони з чоловіком придбали перший станок для виготовлення продукції.

– Ми запустилися, виготовляли сувеніру, продавали її в Урзуф, у Карпати, але з часом зрозуміли, що ринку потрібен інший товар, тому почали перекаваліфуватися. Чоловік сам тестував можливості нашого багатофункціонального обладнання, поки ми не знайшли те, чого насправді потребує ринок.

За кілька років роботи творча майстерня переросла в невеликий виробничий цех. За словами жінки, розширитися допомогла ще одна програма підтримки для переселенців, які відкрили бізнес у Кременчуці. Юлія взяла участь і змогла залучити 250 тисяч грн на розвиток справи.

– Крім грошей, я отримала багато корисних знань. Поки навчалася, дізналася про держпрограму «Доступні кредити 5-7-9», створену за ініціативи Президента України та Кабміну, щоб підтримати розвиток малого бізнесу. Пільговий кредит допоміг докупити нове обладнання.

З придбанням ще одного станка та кількох принтерів розширилися не тільки можливості, але й штат найманих працівників. Тож Павлишини, які нещодавно думали, як заробляти в незнайомому місті гроші на життя, тепер самі створюють робочі місця.

Зараз разом із ними працює від 12 до 15 осіб – хтось постійно, хтось на неповній зайнятості.



Пані Юлія впевнена, будь-яка історія успіху – це передусім копітка робота, бажання рухатися вперед.

– Збоку часто здається, що все просто, але за налагодженим процесом стоять не тільки злеті, але й падіння, невдалі спроби, помилки, втрати. Головне, не пасувати перед труднощами, впевнено дивитися вперед і пробувати. Не треба боятися нового, адже той, хто не спробує, точно нічого не отримає! – каже жінка.



Дивись відеоінтерв'ю з Юлією Павлишиною на нашому YouTube-каналі

Вона розповідає, що їхній із чоловіком шлюб не витримав випробування часом. Подружжя розлучилося, але продовжує працювати разом як партнери.

– У кожного свій напрямок. У колишнього чоловіка – технічний, а у мене дизайн, реалізація. Не бачу сенсу руйнувати те, що ми разом будували. Торік ми відвідали виставку бізнесів із постраждалих від війни областей України «Схід-Експо 2023». Це допомогло розширити коло ділових партнерств, познайомити інших із діяльністю.

Спорт загартовує характер

На 2025 рік жінка багато запланувала й сподівається всі плани реалізувати. Адже не в її характері відступати. Це стосується не лише бізнесу, але й інших сфер життя, в яких пані Юлія не менш активна.

Вона – спортсменка. Кілька років є частиною бігової спільноти «STEEL RUNNERS». Разом із ними займається, бере участь у всіх місцевих забігах, у напівмарафоні. Неодноразово ставала переможницею. В її скарбничці нагород багато медалей.



Минулого року вперше спробувала свої сили в турнірі з кросфіту.

– Це високоінтенсивна програма тренувань, яка поєднує в собі елементи важкої атлетики, гімнастики та кардіовправ для тренування всього тіла. Я бігала, стрибала, штангу піднімала. За 20 хвилин треба було виконати весь комплекс вправ. Звісно, я не виграла у професіоналів, але вклалася в час. І я, і мій тренер задоволені результатом. Сподіваюсь, у цьому році ми його покращимо, – каже жінка.

Спорт у житті пані Юлії з'явився давно. До війни вона стрибала з парашутом. На її рахунок 113 стрибків і одна відчіпка – ситуація, коли не розкрився основний парашут і довелося скористатися запасним.

Зараз жінка з посмішкою згадує про те, але зізнається, що тоді було не до жартів.

– Парашут не розкрився через те, що був неправильно складений. У ту мить треба було швидко його відтягти й відкрити «запаску», але не вийшло й довелося скористатися відчіпкою. Я навіть не злякалася – все відбувалося дуже швидко. Встигла лише зрозуміти: щось пішло не так, і треба терміново вирішувати небезпечну ситуацію.

Цей випадок стався на 60-му стрибку. Після нього жінка стрибала ще 53 рази, й каже, що й зараз залюбки відчула б той самий адреналін:

– На жаль, в Україні небо закрите й можливості стрибати з парашутом немає. Але мені не вистачає тих відчуттів.

У Донецьк – лише у гості, жити – лише у Кременчуці

За кілька років Юлія Павлишина полюбила Кременчук. Каже, при переїзді обирали місто для життя, керуючись зручним розташуванням, красою природи й чистотою, а зараз Кременчук став майже рідним.

Повертатися в Донецьк, навіть після деокупації, жінка не збирається. Каже, в гості з'їздила б залюбки, але будувати майбутнє хоче тут, на Полтавщині.

– Робота є, розвиток є, хобі теж є. На життєвому шляху зустрічаються позитивні й цілеспрямовані люди. Майже всі готові підтримати, допомогти, якщо виникає потреба. Так було з першим влаштуванням, із пошуком житла, школи для доньки, з бізнесом. Я вдячна багатьом людям, але насамперед вдячна сама собі. Я не зупиняюся, постійно знаходжу нові спільноти, розвиваюся. Відвіую жіночий клуб, тренуюся – мені все цікаво!

Тим, хто щойно приїхав до Кременчука й починає життя з нуля, жінка радить не чекати, а одразу шукати цікаве спілкування.

– У соцмережах багато корисної інформації – головне, мати бажання користатися нею. Якщо людина активна, вона впорається з будь-якими труднощами. А тим, кому не дістає сили духу, треба працювати над собою. На жаль, на даний час ми не можемо закінчити війну й повернутися у власні домівки. В когось вже й повертатися нема куди. Тому треба опанувати себе й починати нове життя. А яким воно буде, залежить лише від вас самих.

Руслана ГОРГОЛА

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

СОЛОДКА КАРТОПЛЯ, АБО ЧИМ КОРИСНИЙ БАТАТ

Якщо ви шукали, який овоч схожий на картоплю, то це саме батат. Насправді це ліана із коренеплодами, що походить із Центральної Америки, але зараз його вирощують у теплому і помірно кліматі багатьох країн світу

За своїм складом батат багатший на вуглеводи в порівнянні з картоплею. Та разом із ним коренеплід є хорошим джерелом магнію, калію і клітковини вітаміну В та С.

Підвищення чутливості до інсуліну

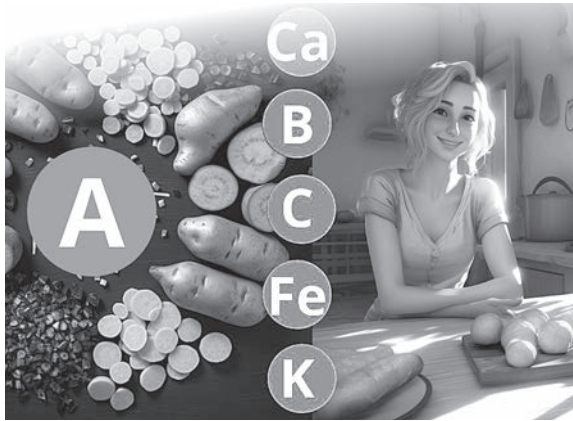
У 2008 році було проведено дослідження, де вчені виявили, що екстракт солодкої картоплі зі світлішою шкіркою покращує чутливість до інсуліну в людей, що мають діабет 2 типу. Також важливу роль тут відіграє і клітковина: за даними досліджень, люди, які споживають більше клітковини, мають і менший ризик розвитку такого діабету. У 100 г пюре з батату міститься приблизно 2 г клітковини.

Зниження ризику розвитку раку

Батат є хорошим джерелом бета-каротину, як і морква. Цей пігмент діє як потужний антиоксидант, а також є провітаміном, тобто наш організм перетворює його на вітамін А. Своєю чергою антиоксиданти допомагають зменшити ризик виникнення деяких типів раку, пошкодження клітин вільними радикалами.

Захист здоров'я очей

Батат є хорошим джерелом вітаміну А у формі бета-каротину, що позитивно впливає на здоров'я очей. Вчені у дослідженні виявили, що запечений разом зі шкіркою батат може забезпечити близько 1403 мкг вітаміну А, або 561% добової потреби людини.



Підвищення імунітету

Батат багатий на вітамін С, у 100 г коренеплоду міститься приблизно 10,3 мг. Вітамін С підтримує імунну систему та покращує засвоєння організмом заліза.

Поліпшення травлення

Через клітковину, яка міститься в бататі, організм краще бореться із проблемами травлення, загалом робота шлунково-кишкового тракту стає кращою.

Кому не можна їсти батат

Якщо виключити індивідуальну непереносимість продукту, батат не має особливих протипоказань, так само як і картопля. Але деяким людям слід бути обережними та вживати батат лише з дозволу лікаря:

- тим, хто страждає на хвороби шлунку, такі як виразка, бо батат може негативно впливати на слизову оболонку;
- батат містить речовини, що за структурою схожі на гормон прогестерон, тому деякі лікарі припускають, що він здатен впливати на гормональний фон у вагітних жінок.

ХИТРИЙ ТРЮК, ЯКИЙ ШВИДКО ЗАМАСКУЄ НЕПРИЄМНИЙ ЗАПАХ НА КУХНІ

В кухні багато запахів. Іноді неприємних через підгорілу їжу. Позбутися їх просто. Навіть не треба відчиняти вікна

Чудово маскує неприємні запахи й швидко освіжає приміщення шкірка лимона.

Вам просто потрібно налити воду в невелику каструлю або сотейник і додати **шкірки цитрусових**, а потім все це варити на слабкому вогні. Найкраще робити це доти, доки цитрусовий аромат не перекриє неприємний запах гару, але можна й просто довести суміш до кипіння і вимкнути конфорку, давши рідині випаруватися по всій кухні.

Для посилення ефекту можна також вичавити в каструлю **сік лимона**. Крім того, можна використо-

вувати шкірку апельсина, мандарина або грейпфрута — вони мають схожі властивості.

У їхньому складі міститься безліч ароматичних олій, які чудово впораються з нейтралізацією неприємних запахів.

Ще один спосіб позбутися запаху гару — використовувати **оцет**. Все, що вам потрібно зробити, це нагріти трохи оцту у відкритій каструлі приблизно 20 хвилин, після чого залишити його на плиті для випаровування.

Оцтова пара допоможе швидко нейтралізувати неприємний запах,



а її власний аромат незабаром витривиться і перестане відчуватися.

Можна використовувати **суміш харчової соди і солі**. Ці компоненти працюють як натуральні нейтралізатори запахів, тому їх можна насипати на тарілку і поставити в будь-яке місце на кухні. Крім того, разом сода і сіль чудово очищують каструлі та сковорідки від нагару.

ЧИСТА ШКІРА: РОБИМО СМУЖКИ ДЛЯ ПОР ВДОМА

Чорні цятки на носі та підборідді – неприємна проблема. І якщо вам набридло купувати дорогі смужки, ви цілком можете зробити їх самостійно за допомогою продуктів, що точно знайдуться вдома

Смужки з цукру та меду

Існує й інший спосіб виготовити поживні смужки для пор. Мед допоможе зберегти вологість шкіри та пом'якшити її. А абразивна структура цукру діятиме, як природний пілінг, і стане чудовим інгредієнтом для догляду за шкірою.

Вам потрібні: 3 столові ложки цукру; 2 столові ложки меду.

Для приготування смужок змішайте у сковороді чи невеликій каструлі цукровий пісок та мед. Після цього нагрійте сковороду на кілька хвилин. Згодом, коли інгредієнти з'єднаються, дайте суміші охолонути.

Потім акуратно нанесіть суміш на шкіру та залиште на 15 хвилин, щоб вона повністю застигла. Зніміть суміш та вимийте обличчя. І не забудьте про зволожувальний крем у кінці!

Смужки для пор із яєчного білка

Вважається, що яєчний білок може тимчасово звужувати пори. Вони можуть мінімізувати ймовірність утворення нових чорних цяток та допоможуть видалити ті, що вже є у вас на обличчі. Крім того, яєчний білок не абразивний та не пошкодить вашу шкіру, а також

він багатий на поживні речовини. Крім того, якщо деякі мертві клітини закупорюють ваші пори, ви можете видалити їх за допомогою цих смужок.

Вам знадобляться: 1 яєчний білок; паперовий рушник; чашка.

Для початку вам потрібно очистити лице та витерти його насухо. Після цього розбийте яйце та відокремте білок від жовтка. Нанесіть на шкіру шар яєчного білка, і особливо увагу приділіть тим зонам, де є найбільше чорних цяток.

На білок покладіть паперовий рушник і обережно притисніть, щоб він приклеївся до шкіри. А за 20 хвилин зніміть паперовий рушник та вимийте обличчя прохолодною водою, щоб видалити залишки яйця. Після цього висушіть обличчя та нанесіть зволожувальний крем.

СМАЧНІ РЕЦЕПТИ

«ЗДОРОВІ» КОТЛЕТКИ

Складові:

- 500 г курячого філе замороженого
- 1 яйце
- 50 г пармезану
- Також можна додати цибулю, моркву, капусту чи тертий кабачок – що любите.

Філе заморозити. Заморожене натерти на крупній тертці. Додати пармезан та яйце.



Посолювати за смаком. Котлетки скласти у форму, додати склянку води й поставити у духовку на пів години. Їсти з салатом – дуже смачно й корисно. Такі котлетки належать до здорового харчування.

ЦІКАВИЙ ТА КОРИСНИЙ СніДАНОК

Складові:

- кунжут/насіння льону – 1 ст. ложка
- сир твердий 35% – 50 г
- яйце – 2 шт.

Для начинки:

- листя салату
- слайси помідора
- шинка з індички

Кунжут або насіння льону покласти на суху сковороду. Зверху покласти шматочки нарізаного сиру.



Коли сир почне плавитися, залити збитими яйцями. Накрити кришкою й залишити на спокійному вогні. Через 5-7 хвилин зняти зі сковороди й покласти на половину омлету начинку.

БРУСКЕТИ – ІДЕАЛЬНА ЗАКУСКА ДО ВАШОГО СТОЛУ

Перший вид брускет:

- багет
- масло
- крем-сир
- хурма
- рукола
- м'ясо сирокочене (хамон/прошутто)
- бальзамік

Другий вид брускет:

- багет
- масло
- сир горгонзола
- груша
- горішки
- мед

Для обох видів брускет нарізати багет на шматочки й обсмажити на маслі з двох боків.



Для першого виду обсмажений багет змастити крем-сиром, викласти скибочку хурми, гілочку руколи, скручений шматочок м'яса та скропити бальзаміком.

Для другого виду на обсмажений багет викласти шматочок сиру, обсмажений на маслі слайс груші, посипати подрібненими горішками та скропити медом.

ЧІПСИ З БАТАТУ ІЗ КОПЧЕНОЮ ПАПРИКОЮ В ДУХОВЦІ

Складові:

- 1 великий батат
- 1 ст. л. оливкової олії
- сухий часник
- копчена паприка
- суміш перців.
- сіль за смаком

Батат помити, просушити та нарізати тоненькими слайсами, бажано рівної товщини.

Посолювати, додати спеції та оливкову олію і добре перемішати. Викласти на застелене пергаментом деко в один шар.



Запекати в духовці 10 хв при 200 градусах на режимі «гриль».

Можна в кінці посипати пармезаном.

РЕКЛАМА

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

ІМБИРНИЙ ЧАЙ РОЗЧИНЯЄ ПІСОК У НИРКАХ

Для приготування імбирного чаю вам знадобиться:

- Натуральний мед
- 1/4 ч. л. меленої куркуми
- 1/4 ч. л. меленого імбиру
- 1 склянка води

Залейте порошок куркуми й імбиру окропом, накрийте кришкою і дайте настоятися 15-20 хвилин. Потім процідіть чай у чашку.

В імбирний чай можна додати різні добавки - кардамон, гвоздику, корицю.



Чай з імбиром добре зігріває й утримує тепло в організмі, бадьорить і дарує енергію. Обов'язково включіть такий чай у свій щоденний раціон!

КУРКУМА – ОДНА З НАЙКОРИСНІШИХ СПЕЦІЙ!

Полегшує симптоми артриту

Куркумін має сильнішу активність, ніж диклофенак, який є нестероїдним протизапальним лікарським засобом, у лікуванні болю та набрякості суглобів.

Бореться із запаленням

Ця пряність має потужні протизапальні властивості і бореться із запаленням навіть краще, ніж деякі протизапальні препарати.

Покращує травлення

Регулярне вживання куркуми покращує травлення, оскільки стимулює виділення жовчі.



Захищає печінку

Ця пряність так само корисна для здорової печінки. Вона запобігає токсичному пошкодженню та відновлює уражені клітини печінки.

«Підлужує» організм

Ця спеція є досить лужною, тому вона позитивно впливає на організм. А саме, лужне середовище організму не підходить для розвитку раку.

МОЛОКО ТА СПЕЦІЇ: НЕ ТІЛЬКИ СМАЧНО, А Й КОРИСНО

Молоко з кардамоном стимулює роботу мозку та позбавляє від депресій та втоми

Молоко з шафраном стабілізує роботу нервової системи, дихальних шляхів та судин, а регулярне питво «шафранового молока» позбавляє набряку під очима і продовжує молодість.

Додавши в молоко трохи кориці, ви отримаєте легкий збуджуючий напій, що благотворно впливає на потенцію.

Куркума в поєднанні з молоком корисна для печінки і бореться



зі зморшками, а ось імбир «чистить» організм і покращує імунітет.

Особливу користь молоку додає і мускатний горіх: знімає головний біль, тонізує та покращує пам'ять. Разом з тим, невелика дрібка мускатного горіха у вашому напої здатна позбавити безсоння та відчуття втоми.

ЇЖТЕ ГІРКІ ТА ТЕРПКІ САЛАТИ!

Здорова печінка щодня очищається шляхом виділення жовчі. Стимулювати цей процес і допомогти печінці виводити токсини допоможе свіжа зелень із терпким або гіркуватим смаком

Використовуйте руколу, римський салат, крес-салат, зелену листову салатну гірчицю.

Додавайте гарбуз, моркву,



буряк, кабачки, ріпу, дайкон, різноманітні види капусти (броколі, білокачанну, брюссельську, кольорову).

РЕКЛАМА

ХОЧУ ПОДЯКУВАТИ ЦЬОМУ ДІДУ

Я сама лікар гінеколог, а мій син лікар стоматолог, у 26 років у мого сина стався напад епілепсії, я за 10 років побувала скрізь, але ніхто не зміг мені допомогти, випадково почула про діда Тимофія і подумала, що це останній раз, більше нікуди не піду. Результат мого звернення до діда Тимофія перевершив моє очікування: мій син повернувся до роботи. Тих, хто потребує допомоги, дуже багато. Дідова умова, щоб людина була хрещена. Усім його рекомендую.

Телефон діда Тимофія – 066-384-22-86

ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ – ДЖЕРЕЛО КОРИСТІ ДЛЯ НАШОГО ЗДОРОВ'Я

Волоський горіх цілком справедливо належить до суперпродуктів. Вітаміни А, В1, В2, В12, В15, С, К, Е, РР, каротин, дубильні речовини, ситостерони, хінони, ліноленова кислота, галотаніни, юглон, фітонциди, а також фосфор, калій, магній, кальцій, сірка, залізо, марганець, цинк роблять горіхи ефективним засобом для зміцнення організму та підтримки здоров'я



Волоські горіхи не лише смачні, але й сприяють покращенню пам'яті, підтримують серцево-судинну систему та забезпечують організм важливими нутрієнтами.

Варто з'їдати п'ять волоських горіхів на день, щоб у короткий термін прискорити роботу мозку, покращити стан шкіри, волосся, нігтів. Саме таку кількість цього цінного продукту лікарі рекомендують вживати для зниження ризику серцево-судинних захворювань, раку, цукрового діабету.

Щоб нейтралізувати та вивести з організму токсичні речовини, рекомендовано їсти горіхи, запиваючи теплим молоком. А подрібнені ядра з медом – ефективний засіб від бронхіту, пневмонії та навіть туберкульозу.

Джерело Омега-3 та білка

Волоський горіх багатий на кислоту Омега-3, що робить його важливим компонентом для підтримки серцево-судинної системи. Омега-3 жирні кислоти мають протизапальні властивості та сприяють зниженню рівня холестерину в крові. Крім того, волоський горіх містить значну кількість білка, що робить його чудовим вибором для тих, хто прагне збільшити споживання білка, зокрема вегетаріанців і веганів.

Лецитин: для пам'яті та концентрації

Варто зазначити наявність лецитину в горіхах. Ця речовина відома своїм позитивним впливом на пам'ять і концентрацію. Лецитин відновлює нейронні зв'язки, що може стати корисним для тих, хто прагне покращити свою розумову діяльність.

Листя волоського горіха

Але корисність волоського горіха не обмежується лише плодами. Листя цього дерева також має лікувальні властивості. Воно здатне відновлювати роботу щитоподібної залози, а також покращувати функцію печінки. З листя та шкірки горіха виготовляють різноманітні лікувальні настоянки, які можуть бути використані в народній медицині для лікування різних захворювань.

Настоянки з листя та шкірки волоського горіха використовуються для:

- відновлення обміну речовин;
- підтримки імунної системи;
- лікування захворювань шкіри;
- зниження рівня цукру в крові.

Рецепт молодості

Один кілограм неочищених волоських горіхів залити холодною водою. Вода має покривати горіхи.

Тримати на підвіконні два тижні, воду міняти через день. Двічі на день перемішувати горіхи.

Через два тижні горіхи готові до вживання.

Тримати горіхи потрібно в холодильнику (вниз) у цій воді.

Денна норма по три очищені горіхи вранці та ввечері.

Цей рецепт принесе вам оновлення, омолодження організму на клітинному рівні, відновлення імунної та нервової системи, "розшлаковування" та очищення кровоносної системи, харчування кісткової тканини організму.

ГОРІХ КЕШ'Ю І ЙОГО ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ

Горіх кеш'ю володіє цілющими властивостями й унікальним складом. Цей коштовний продукт містить омолоджувальні для організму жирні кислоти омега-3. Горіх багатий на вітаміни груп Е, В, а також на фосфор, залізо, кальцій і магній

Усі ці компоненти сприятливо впливають на здоров'я людини. Навіть невелика порція горіхів дозволяє нормалізувати рівень холестерину, наситити мозок і зміцнити серцево-судинну систему.

Шкода від горішків менша, але все ж є. Головний мінус складу горіхів - від нього можуть постраждати алергіки. Вагітним у третьому триместрі їх також не варто вживати.

Має сенс відмовитися від кеш'ю при захворюваннях нирок і гастриті. Не можна давати кеш'ю дітям молодше трьох років.

Калорійність даного виду горіха висока, близько 600 ккал на 100 грам.

Бажано з'їдати на добу не більше 50 грамів, але деякі джерела пишуть, що досить і 30 грамів для однієї дорослої людини. Якщо врахувати, що вага одного горішка становить трохи більше одного грама, то це достатньо, щоб повністю насолодитися смаком і отримати максимум цілющих властивостей.

Поставтеся до вибору горіха з уважністю. Горіх мусить мати світлий колір, поверхня гладка, а сам



горішок твердий і за формою нагадує кому. Кеш'ю надходить у продаж сирих і обсмажених, перевагу краще віддати другому варіанту. Якщо горішки продаються в упаковках, віддавайте перевагу пакетам із віконцями, через які видно вміст. Це гарантія, що продукт якісний і його вживання принесе тільки користь.

ОЧИЩАЄ ОРГАНІЗМ ТА ОМОЛОДЖУЄ: ЇЖА, ЯКУ МАЮТЬ ЇСТИ ВСІ

Клітковина є особливим видом рослинної їжі, який не перетравлюється травною системою, але дуже потрібний організму. Така їжа виконує багато функцій в організмі та має бути у раціоні кожного

Дієтологи стверджують, клітковина працює як «помічник», що очищує організм, поліпшує роботу кишечника і підтримує здоров'я тіла. Вона:

- захищає кишківник та виводить токсини

- сприяє відновленню слизової ШКТ

- сприяє розвитку корисної мікрофлори кишківника

- пребіотик для корисних бактерій кишківника

- знижує рівень холестерину, глюкози

- сприяє зниженню ваги.

Не забувайте про баланс, адже клітковина ефективно працює лише в поєднанні з білками, жирами та складними вуглеводами.



НАСІННЯ ЧІА – РЕАЛЬНИЙ СУПЕРФУД
ЧИ МОДНЕ ЗАХОПЛЕННЯ?

Здоровий спосіб життя сьогодні в тренді і невід'ємно пов'язаний із правильним харчуванням. У переліку найвідоміших суперфудів не останнє місце сьогодні посідає насіння чіа, яке за незвичайно корисні властивості називають панацеєю і дієтичним дивом

Сучасні дослідження підтверджують високу біологічну цінність насіння чіа, яке визнано одним із найкорисніших продуктів харчування на планеті.

Це унікальний концентрований коктейль із безлічі поживних речовин: вітамінів, мікроелементів, клітковини, рослинного білка, омега 3-кислот і антиоксидантів, які дають силу і витривалість тілу, мають найважливіше значення для здоров'я мозку, дарують молодість і красу шкірі.

Крім того, насіння чіа – цільнозернова їжа, органічно вирощена, без ГМО і глютену. Вона приносить організму величезну кількість поживних речовин з дуже невеликою порцією калорій.

Користь для організму

Продукт містить велику концентрацію білка і збалансований комплекс незамінних амінокислот, що робить його універсальною їжею для вегетаріанців і веганів.

Суперфуд рекомендуються людям із непереносимістю глютену, а також для тих, хто страждає на алергію від яєць.

Насіння чіа багате на клітковину, білки і омега-3, тому запобігає ризику серцевих захворювань, підвищує «хороший» холестерин, нормалізує артеріальний тиск, розріджує кров, запобігаючи появі тромбів.

Продукт перешкоджає зростанню цукру в крові після прийому їжі з високим вмістом вуглеводів, що може бути корисним для людей із діабетом 2 типу.

Чіа може вважатися чудовим джерелом кальцію для тих, хто не вживає молочні продукти. Воно містить кальцій, фосфор, магній і білок, які важливі для здоров'я зубів і кісток, тому рекомендується людям при проблемах опорно-рухового апарату.

Високий вміст розчинних волокон у насінні чіа визначає його як продукт для схуднення. Воно здатне поглинати рідину до 10-12 разів більшу за свою вагу, стаючи гелеподібним і розширюючись у шлунку. Це дає відчуття ситості, уповільнює засвоєння їжі й автоматично знижує кількість калорій, що поглинаються.



Клітковина живить корисні бактерії кишківника, а при поєднанні з кисломолочними продуктами прискорюється метаболізм і значно поліпшується мікрофлора, що дуже важливо для здоров'я й імунітету.

Зерно чіа – суперфуд краси, оскільки позитивно впливає на стан шкіри, сприяє схудненню, знижує частоту й інтенсивність «припливів» під час менопаузи, надає омолоджувальний ефект.

Фосфор, що міститься в чіа, покращує працездатність, позитивно впливає на пам'ять і настрій, а залізо підвищує гемоглобін.

Придбати чіа доцільно всім, хто часто страждає на простудні та вірусні захворювання та суглобовий і м'язовий біль, маєть від нетравлення шлунка.

Завдяки клітковині і великому комплексу нутрицевтиків у складі вживання суперфуду покращує травлення, відновлює імунну та нервову системи організму. Це особливо важливо для людей похилого віку та дітей, яким можна давати його з восьмирічного віку.

Крім того, останні дослідження показали, що в насінні чіа є речовини, що перешкоджають виникненню раку молочної залози, товстого кишківника і простати.

Протипоказання

Протипоказаннями до вживання чіа є: алергічна реакція на продукт; захворювання шлунково-кишкового тракту в стадії загострення; отруєння; діарея; гіпотонія; прийом антикоагулянтів, що розріджують кров.

Вагітним жінкам перед прийомом продукту варто обговорити це зі своїм лікарем.

Як вживати

Вживають насіння чіа в сирому вигляді, змішуючи з водою, молоком, кисломолочними продуктами. Їх можна додавати в смузі, каші, супи, салат і коктейлі, а також у вигляді борошна – в хліб, млинці і соус.

Найпростіший і оптимальний рецепт домашнього вжитку – ягоди, чіа, сир (кефір або йогурт).

Купуючи суперфуд звертайте увагу на запах: різкий і неприємний свідчить про неправильне транспортування і зберігання. Такий продукт не рекомендується використовувати в їжу. Зберігати насіння слід герметично закритим у темному і сухому місці.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

27 СІЧНЯ. 28 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 6.51
МІСЯЦЬ У КОЗЕРОЗІ

Спадаючий Місяць. Сьогодні день засвоєння і поглинання енергії Космосу. Найсприятливіший час для налагодження і відновлення контактів, пошуку однодумців.

28 СІЧНЯ. 29 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 7.33
МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ (21.32)

Спадаючий Місяць. Сприятливий день для будь-яких практик, спрямованих на омолодження й оздоровлення організму. Уникайте хаотичності і нервозності.

29 СІЧНЯ. 30/1 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 8.04
МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ

Новий Місяць наст. о 15.37. Якщо цей день не складається вдало, якщо все валиться з рук, це означає, що терміново треба щось змінювати – і, радше, не в зовнішніх обставинах, а в собі.

30 СІЧНЯ. 2 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 8.27
МІСЯЦЬ У ВОДОЛІІ

Зростаючий Місяць (перша фаза). Сьогодні важливо проявляти самостійність у рішеннях, витримку і характер, не піддаватися на провокації, уникаючи чужих впливів. Небажано активно спілкуватися, бувати в місцях скупчення людей.

31 СІЧНЯ. 3 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 8.45
МІСЯЦЬ У РИБАХ (0.53)

Зростаючий Місяць. Постарайтеся прожити цей день у мирі і злагоді з людьми, що оточують вас. Добре приймати гостей, особливо з дітьми. Контролюйте свої емоції та бажання.

1 ЛЮТОГО. 4 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 9.00
МІСЯЦЬ У РИБАХ

Зростаючий Місяць. День, коли потрібні обережність і уважність у виконанні будь-якої справи. Не кидайте почате, обов'язково доводьте все до кінця. Це час пробудження прихованих резервів.

2 ЛЮТОГО. 5 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 9.14
МІСЯЦЬ У ОВНІ (1.36)

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

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 27 СІЧНЯ ДО 2 ЛЮТОГО

ОВЕН

З самого початку тижня вас долатиме сильне бажання діяти, ви будете дуже продуктивні. В особистому житті все складається відмінно. Ви будете у чудовій формі і повні ентузіазму.



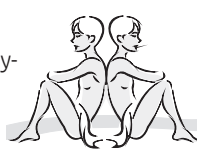
ТЕЛЕЦЬ

Якщо ваш робочий графік дуже напружений, вам необхідно все дуже добре організувати, щоб впоратися зі всіма дорученнями. Відносини з друзями будуть прекрасними.



БЛИЗНЮКИ

Намагайтеся уникнути конфліктів, демонструючи все, на що ви здатні. Можливо, ви опинитеся у важкій ситуації і до кінця тижня напруга збільшиться.



РАК

Використовуйте вашу здібність до спостереження, щоб використати найбільш вигідні моменти для здійснення задуманих проєктів. Ви дуже стурбовані відносинами з близькими.



ЛЕВ

Напруга трохи спаде. Відносини зі співробітниками будуть спокійнішими. Свою проникливість ви використовуєте в роботі і у відносинах із близькими.



ДІВА

Ваші ініціативи будуть засновані на вашому натхненні і дипломатії і справлять сильне враження на ваше оточення. Будьте уважні до своїх близьких і рідних, вони потребують вашої допомоги.



ТЕРЕЗИ

З'явиться тенденція до переваги, і ви нервуватимете через дурниці. Будьте економні й управляйте своїми емоціями. У сімейній обстановці ви забудете про неприємне і повністю насолоджуватиметеся життям.



СКОРПІОН

Ви відчуватимете величезну потребу до дії. Ви впливаєте на інших, умієте примусити співрозмовників слухати вас. Будьте терпимішими до оточуючих.



СТРІЛЕЦЬ

Події в професійній сфері розвиватимуться сприятливо в результаті ваших ініціатив. У вашому інтимному житті ви зможете отримати перемогу над суперниками.



КОЗОРИГ

Ваша здатність переконавати дозволить вам одержати бажане. Можливо, вам доведеться витратитися на дітей. Вихідні спробуйте провести з сім'єю, приділіть увагу батькам.



ВОДОЛІЙ

Ви змінюєте напрям діяльності. Якщо ви хочете, щоб вам продовжували довіряти, треба докласти великі зусилля. Наберіться терпіння і не впадайте у відчай.



РИБИ

Ви відчуватимете недовіру до себе на роботі. Не намагайтеся робити менше, ніж раніше, така позиція може обернутися проти вас. В особистих відносинах ви будете в центрі уваги, будете щасливі.



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 15.01.2025р.
Замовлення № 13178
Загальний наклад 12 000 прим.
(за передплатою 5 200 прим.)

Віддруковано у видавничій 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

Чи дійсно в Україні узаконять множинне громадянство?

– Верховна Рада ухвалила за основу законопроект № 11469, яким в Україні запроваджується множинне громадянство.

Документ, зокрема:

- закріплює допустимі випадки множинності громадянства (підданства) спільно з українським;
- передбачає спрощення процедури набуття громадянства для іноземців та осіб без громадянства, зокрема які проходять військову службу в ЗСУ;
- передбачає збереження громадянства для українців, які вимушено покинули країну через війну;
- затверджує підстави для втрати громадянства України, зокрема:
- через добровільне набуття громадянства держави-агресора;
- використання іноземного паспорта на території України, що загрожує нацбезпеці;
- передбачає скасування громадянства за обман;
- позбавлення громадянства за злочини проти України.
- уточнює умови набуття громадянства України за народженням, за територіальним походженням, а також умови прийняття до громадянства України.

Яка періодичність проведення атестації робочих місць за умовами праці?

– Атестацію проводять у строки, передбачені колективним договором, але не рідше одного разу на п'ять років.

Дату і строки проведення чергової атестації необхідно встановлювати так, щоб не минув термін дії попередньої атестації, а саме

необхідно провести чергову атестацію до закінчення строку дії попередньої.

Також атестацію можна провести позачергово — у разі істотної зміни умов і характеру праці. Ініціатором може бути як роботодавець, профспілковий комітет, трудовий колектив або його виборний орган, так і органи Держпраці.

Хто в Україні має право на пенсію з інвалідності та які її розміри?

– Призначається людям з інвалідністю за наявності страхового стажу від 1 до 15 років (необхідна тривалість страхового стажу залежить від віку, в якому інвалідність встановлено).

Розмір пенсії з інвалідності обчислюється залежно від групи інвалідності у відсотках розміру пенсії за віком:

- 100 % пенсії за віком – особам з інвалідністю I групи;
- 90 % пенсії за віком – особам з інвалідністю II групи;
- 50 % пенсії за віком – особам з інвалідністю III групи.

При цьому до страхового стажу для обчислення розміру пенсії за віком, з якого обчислюється розмір пенсії з інвалідності, крім набутого страхового стажу, зараховується період із дня встановлення інвалідності до досягнення віку 60 років.

Мінімальні розміри пенсійних виплат з інвалідності:

- для осіб з інвалідністю I групи – 2 760 грн;
- для непрацюючих осіб з інвалідністю II і III груп – 2 520 грн;
- для працюючих осіб з інвалідністю II і III груп – 2 093 грн.

Пенсія з інвалідності призначається з дня встановлення інвалідності, якщо заяву на призначення пенсії подано не пізніше як за

три місяці з дня встановлення інвалідності. Якщо заяву на призначення пенсії подано пізніше – пенсія призначається з дня звернення за нею.

Чи законний штраф за тріщину на вітровому склі?

– Досить часто при виявленні тріщин на вітровому склі поліцейські вносять штраф на підставі ч. 1 ст. 121 КУпАП у розмірі 340 грн. При повторному порушенні водія можуть позбавити права керування на термін від 3-х до 6-ти місяців.

Нагадаємо, частиною 1 ст.121 КУпАП встановлено, що «керування водієм транспортним засобом, що має несправності, з якими експлуатація його забороняється».

В такому випадку поліцейські вважають, що тріщина на вітровому склі належить саме до технічної несправності авто. Однак тут потрібно дивитися стандарти ДСТУ.

Згідно з п. 6.8.5 ДСТУ 3649:2010 «На вітровому склі колісних транспортних засобів не дозволено сколи чи тріщини в зоні роботи склоочисників». Разом із тим, відповідно до держстандарту, такі пошкодження не віднесені до технічної несправності автомобіля.

Перелік несправностей, з якими експлуатація транспортних засобів забороняється, описано в п. 31.1. 31.3 та 31.4 ПДР. Однак у зазначених переліках відсутня така обставина, як «тріщина на вітровому склі в зоні роботи склоочисників».

Отже, у розумінні ПДР тріщина на вітровому склі авто не віднесена до технічної несправності автомобіля, з якою експлуатація авто забороняється. Наявність вказаного дефекту скла свідчить про його пошкодження, а не про технічну несправність автомобіля.

Тому штраф за тріщину на вітровому склі є незаконним та підлягає скасуванню.

Який штраф передбачений за зачинений вхід до укриттів?

– Верховна Рада ухвалила у другому читанні законопроект 9362-1, яким запроваджується адміністративна та кримінальна відповідальність за відсутність доступу до укриттів або їхнє необлаштування.

Адміністративна відповідальність передбачає:

- Штраф 1700–3400 грн за незабезпечення доступу до укриттів. Повторне порушення — 5100–8500 грн.
- Штраф 2550–5100 грн за неналежне утримання та експлуатацію укриттів, через що їх неможливо використовувати за призначенням. У разі повторного порушення — від 5100 до 8500 грн.

Також до Кримінального кодексу введено нову статтю 270-2, за якою порушення встановлених законодавством вимог щодо утримання та експлуатації об'єктів фонду захисних споруд цивільного захисту, що призвело до загибелі людини або інших тяжких наслідків, кримінально карається позбавленням волі від 3 до 8 років.

Окрім цього, законопроект врегулює питання відповідальності за ігнорування законних вимог ДСНС або за створення перешкод у їхній роботі.

СУДОКУ

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

ГОВОРИМО УКРАЇНСЬКОЮ ПРАВИЛЬНО

ХТО КОМУ ШВАГРО, А ХТО – ЗОВИЦЯ

Як не зганьбитися за родинним столом, називаючи родичів

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!

Ми часто можемо не знати, як правильно назвати брата чи сестру дружини/чоловіка.

Коли створюється нова сім'я, з'являються і нові родичі. Як їх називати, щоб розуміти, про кого йде мова?

Як називаються родичі чоловіка та родичі дружини

Щоб не заплутатися у нових родинних зв'язках і не образити когось із родичів, запам'ятайте, хто кому ким доводиться.

Подружжя – пара, що перебуває у законному шлюбі.

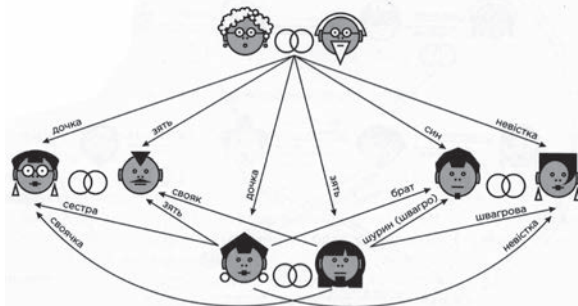
- **Чоловік** – чоловік стосовно жінки, з якою він одружився.
- **Дружина** – жінка стосовно чоловіка, з яким вона одружилася.

Як називаються родичі чоловіка:

- **Свекор** – батько чоловіка.
- **Свекруха** – мати чоловіка.
- **Дівер** – брат чоловіка, а його дружина – діверка чи ятрівка.
- **Діверками** між собою будуть і дружини братів.
- **Зовиця** – сестра чоловіка.

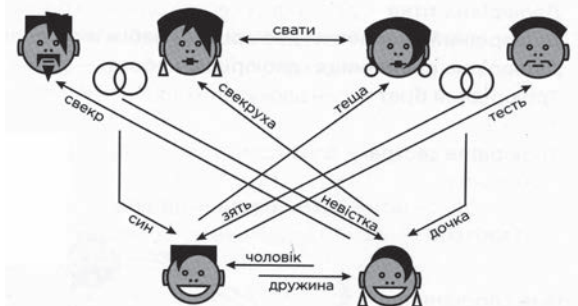
Як назвемо родичів дружини:

- **Тесть** – батько дружини.
- **Теща** – мати дружини.
- **Швагро/швагер/шурин/шуряк** – брат дружини.
- **Швагрова** – дружина брата дружини.
- **Своячка** (деколи – свість) – сестра дружини.
- **Свояк** – чоловік своячки.
- **Свояками** будуть між собою будуть чоловіки рідних сестер.



Із зятем усе складніше. **Зять** – це і чоловік дочки, і чоловік сестри, і чоловік зовиці.

Невістка – дружина брата, дружина сина для його матері, дружина одного брата стосовно дружини іншого брата. Вживається також замість зовиці, своячка. Однак, дружину брата можна назвати – братова чи братиха.



Свати – батьки подружжя стосовно один одного. **Сват** – батько одного з подружжя стосовно батьків іншого.

Сваха (свашка) – мати одного з подружжя стосовно батьків іншого.

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

ФОТО З АРХІВУ СІМ'Ї

ШАНОВНІ ЧИТАЧІ!

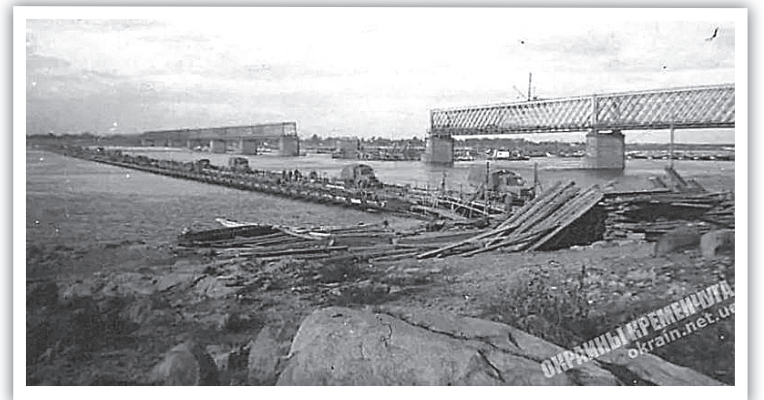


Кожен із вас має вдома альбоми, в яких зібрані сімейні фото. Це не просто портрети, це подорож у минуле, в якому залишилися роки юності, маленькі діточки, друзі, колеги та багато спогадів про події того часу.

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.



Переправа та Крюківський міст, 1941 рік

АКТУАЛЬНІ НОВИНИ ЧИТАЙТЕ ТУТ

telegraf.in.ua

ІНФОРМАЦІЙНИЙ САЙТ РЕГІОНУ

