

ТЕЛЕ



№ 32 (1430)
10 серпня 2023

ЕКСПРЕСС

Інформаційно-рекламний щотижневик ТОВ «Телерадіокомпанія «ГОК»

АТТРИБУТЕ

сумки та аксесуари

Сонцезахисні окуляри літо 2023

Сумки

Валізи

Ремені

Гаманці

Парасолі

 [attribute_sumki](https://www.instagram.com/attribute_sumki)

Чекаємо за адресами:



просп. Героїв Дніпра, 42



вул. Миру, 25 ТЩ

НОВИНИ КОРОТКО



Героям слава!

7 серпня Горішньоплавнівська громада провела в останню путь загиблого бійця молодшого сержанта Віктора Кундиуса.

Із перших днів повномасштабного російського вторгнення Віктор, як справжній патріот, повернувся з-за кордону, де працював на той час, в Україну й добровольцем пішов до військомату. 28 бе-

резня 2022 року був мобілізований на російсько-українську війну. За час проходження служби в ЗСУ зарекомендував себе як відповідальний і професійний військовий, добре володів зброєю, був надійним бойовим товаришем. 1 серпня 2023 року в бою за Україну, вірний військовій присязі, навітник механізованого батальйону, молодший сержант Збройних сил України Віктор Кундиус героїчно загинув у районі населеного пункту Приютного Запорізької області.

Віктора Кундиуса поховали з почестями в Горішніх Плавнях на території військового меморіалу «Їхні імена будуть жити вічно».

У Горішніх Плавнях загинув чоловік

6 серпня близько 13:00 до поліції надійшла інформація від місцевих

жителів, що на вулиці Портової із багатопверхівки випав чоловік. Від отриманих тілесних ушкоджень він помер.

На місце події виїхала слідчо-оперативна група поліції та екстерна медична допомога.

За інформацією Кременчуцького райуправління поліції, особу загиблого встановили - ним виявився місцевий житель 1998 року народження. Тіло чоловіка направлено на судово-медичну експертизу.

За даним фактом слідчим підрозділом поліції, під процесуальним керівництвом Горішньоплавнівського відділу Кременчуцької окружної прокуратури, відомості внесені до Єдиного реєстру досудових розслідувань за частиною 1 статті 115 Кримінального кодексу України.

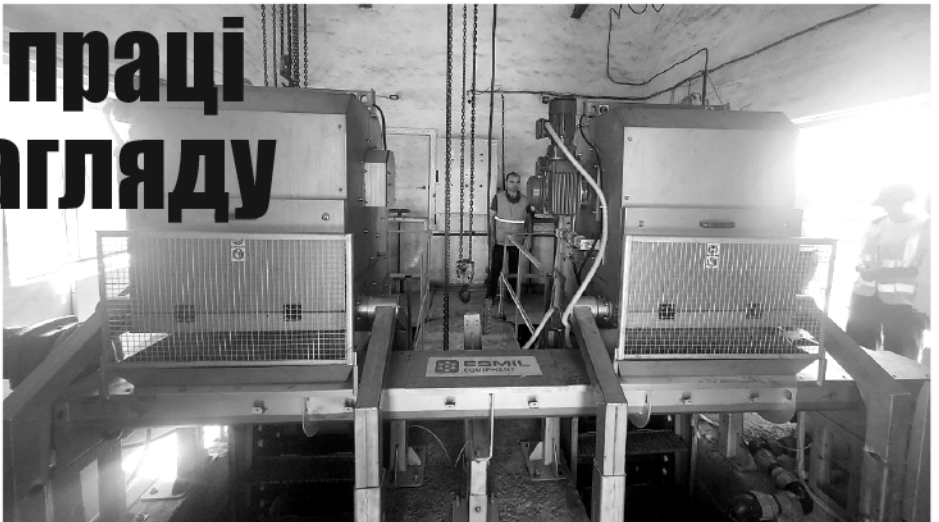
Встановлюється причина смерті чоловіка та обставини цієї трагедії.

Від ручної праці до відеонагляду

З міського бюджету громади виділено 3,5 млн грн на реконструкцію грабельного відділення очисних споруд КП «ВУВК».

Це перший етап очищення стоків, які надходять з усього міста на каналізаційні очисні споруди (КОС). Раніше працівники комунального підприємства в чотири зміни вручну очищали решітки грабельного відділення, складаючи відходи у спеціальні ємності. Це було не надто гігієнічно й екологічно.

- Каналізаційні очисні споруди входять до числа критичної інфраструктури міста, тому ми постійно приділяємо увагу їхній реконструкції та стабільній роботі, - наголосив перший заступник міського голови Олександр Чуприна. - Тож було ухвалено рішення придбати сучасні граблі українського виробництва. Це трохи дешевше, ніж аналоги європейського виробника, але за своїми технічними параметрами вони не поступаються світовим зразкам. Обладнання повністю з нержавіючої сталі, вже впродовж багатьох років добре зарекомендувало себе



на комунальних підприємствах нашої держави. Кошти на закупівлю виділені з міського бюджету. А монтаж нового і демонтаж старого обладнання здійснили робітники водоканалу. Зараз представники фірми-постачальника виконують пусконаладжувальні роботи.

Введення в експлуатацію цього обладнання насамперед дасть можливість частково скоротити фізичну працю робітників підприємства. У подальшому приміщення буде відремонтовано. Але вже зараз там встановлено систему відеонагляду, що дозволить черговому персоналу контролювати роботу обладнання й ухвалювати рішення щодо його ко-

ригування.

- Сьогодні основні статті витрат водоканалу - заробітна плата й електроенергія, - зауважив Олександр Чуприна. - Ціна електроенергії постійно підвищується, зростає й рівень зарплати. Тож щоб зберегти тарифи на водопостачання й водовідведення на рівні, доступному для мешканців, ми робимо переоснащення, щоб зекономити споживання електроенергії, зменшити використання ручної праці. Це все дає змогу комунальному підприємству залишатися на комерційному ринку.

Оксана ДИБА

Газета «Телекспрес»

Засновник - ТОВ «Телерадіокомпанія «ГОК»

Відповідальна за випуск - редакторка О. О. Тарантіна

№ 32 дата виходу 10.08.2023 Наклад 900 Замовлення № 438

Ціна за домовленістю.

Адреса редакції газети «Телекспрес»:

39800, Полтавська область м. Горішні Плавні, проспект Героїв Дніпра, 54

Тел. (05348) 44500, 067-300-2752 E-mail: teleexpress@trkgok.pl.ua

Друк виконано ТОВ «Комплекс»

м. Дніпро, вул. Автотранспортна, 23

Реєстраційне свідоцтво ПЛ-738 от 20.02.2006 р.

Редакція не завжди поділяє точку зору авторів публікацій.

Автор несе повну відповідальність за достовірність інформації,

точність наведених фактів. У телепрограмі можливі зміни.

Використання матеріалів тільки з дозволу редакції.

Відповідальність за зміст рекламних оголошень несе рекламодавець.

Шановні юнаки й дівчата! Вітаю вас із Міжнародним днем молоді!

Вам, майбутньому нашої України, відбудувувати державу, зводити нові міста й мости для миру, для добра, для життя. Тому невпинно набувайте знань, удосконалюйте навички й уміння. Любіть свою землю, шануйте батьків, учіть і знайте історію своєї сім'ї, свого роду, України!

Скільки молодих душ полягло на російсько-українській клятій війні заради кожного з нас, заради миру! Бережіть і шануйте пам'ять про них!

Бажаю вам завзяття, стійкості, невпинного руху вперед, успішних проєктів і неодмінної Перемоги!

З найкращими побажаннями - міський голова Дмитро БИКОВ

Шановні земляки! Вітаю вас із Днем будівельника!

Ваша професія - це професія миру, надії і добра! Коли в Горішніх Плавнях зводяться великі промислові корпуси, житлові будинки, облаштовуються сквери, укладаються доріжки, модернізуються класні кімнати й реконструюються дитячі майданчики - місто живе, мешканці працюють, діти усміхаються.

Попереду в усіх нас відбудова країни. Тож бажаю кожному з вас стійкості, сили, віри в майбутнє, Перемоги!

Міський голова Дмитро БИКОВ



Прекрасні 100 років

100 років - це більше, ніж красива дата. Це довгий, тернистий шлях; це незліченна кількість подій, побачених наживо; це мудрість, знання та досвід; це ціла епоха. Прожити століття для багатьох здається фантастикою. Але не для Ганни Прекрасної, яка у п'ятницю, 3 серпня, святкувала ювілей.

Народилася Ганна Яківна в селищі міського типу Парафіївка Прилуцького району Чернігівської області. Як старша дитина в родині, завжди була першою помічницею в батьків. А вони все своє життя працювали в місцевому колгоспі. Навчалася у восьмирічці, а після її закінчення пішла на курси трактористів. У свої 16 років працювала трактористкою в колгоспі ім. Тельмана. Після війни, в 1947 році, вийшла заміж. Через рік народилася донька Ніна, а ще через два - син Микола. Сім'я жила дружно, завжди підтримували одне одного.

У 60-х роках Ганна знову пішла навчатися. Закінчила курси лаборантів та влаштувалася на місцевий цукровий завод, звідки в 1975 році пішла на заслу-

жений відпочинок. Будучи пенсіонеркою, тримала чимале господарство та шила вбрання собі та своїм дітям, адже це заняття їй по душі. А сидіти склавши руки вона не могла.

У Ганни Яківни є вже й онук, і правнук. Як трудівник тилу, жінка має статус учасника війни та нагороджена ювілейною медаллю «65 років Перемоги у Великій Вітчизняній війні 1941-1945 рр.».

Переїхала до Горішніх Плавнів жінка у 2005 році. На даний час довгожителька мешкає з донькою, огорнута постійною турботою, увагою і теплом.

Ювілярка ніколи не сподівалася, що зустрінє такий поважний і сивий ювілей, оскільки їй, як і кожному з покоління ветеранів, довелося пережити всі страхиття

XX століття: голодомор, Другу світову, повоєнні роки. Немає нічого страшнішого за війну, що несе смерть, руйну, горе та біду.

Міський голова Горішніх Плавнів Дмитро Биков привітав іменинницю зі славним ювілеєм, побажав їй здоров'я, сили духу і обов'язково відсвяткувати ще й 105-річчя. Від громади нашого міста Ганні Яківні подарували квіти та грошовий сертифікат.



Ювілярка була безмежно вдячна за проявлену увагу й турботу з боку гостей, які завітали привітати її зі святом.

Для своїх дітей та їхніх родин берегиня роду - наймиліша, найрідніша, найдорожча, найкраща у світі, яка навчила їх бути працелюбними, долати труднощі, поважати людей, любити життя, цінувати кожну його мить. Тож усією душею прагнуть, щоб мама ще жила.

Леся ОНІКІЄНКО

НОВИНИ ВИКОНКОМУ

Чергове засідання виконавчого комітету Горішньоплавнівської міської ради відбулося 8 серпня. На ньому було ухвалено ряд рішень із питань різних напрямів життєдіяльності міста.

Єдина комісія

Створено єдину комісію з розгляду питань щодо надання компенсації за знищені та пошкоджені об'єкти нерухомого майна внаслідок бойових дій, терористичних актів, диверсій, спричинених збройною агресією російської федерації проти України.

- Цим рішенням ми створюємо загальну комісію, що розглядатиме надання компенсації за знищені та пошкоджені об'єкти, - пояснив начальник відділу будівництва ДЖКГ Михайло Кривошапка. - Раніше в нас була комісія, яка мала займатися тільки знищеними об'єктами. Потім вимагалось створити комісію для розгляду заяв за пошкоджені об'єкти. Нині законодавство дозволяє об'єднати ці дві комісії в одну. Також приводимо у відповідність до чинного законодавства положення про діяльність комісії.

Про світло й темряву

Про результати фінансово-господарської діяльності КП «Міськвітло» за 2022 рік та за I квартал 2023 року звітував директор підприємства Василь Михайлик.



До мережі діяльності підприємства входить:

- утримання мереж зовнішнього освітлення загальною довжиною 145,83 км із 4948 світлоточками;
- технічне обслуговування світлофорних об'єктів (у місті їх залишилося три із семи - через облаштування колового руху на перехрестях);
- технічне обслуговування системи відеоспостереження міста;



- технічне обслуговування автоматизованої системи централізованого оповіщення;
- утримання ілюмінації міста та нової ялинки;
- утримання парку культури та відпочинку, а саме благоустрій території, прибирання пішохідних доріжок і майданчиків, утримання зелених насаджень;
- утримання атракціонів.



За 2022 рік підприємство отримало дохід від операційної діяльності в сумі 19 846,8 тис. грн. Дохід від усієї діяльності підприємства за 2022 рік, як порівняти з 2021-м, збільшився на 1 114,4 тис. грн (на 5,9 %). Загальні витрати зросли на 1093 тис. грн (на 5,8 %). На це вплинув ріст цін на товарно-матеріальні цінності, паливно-мастильні матеріали, електроенергію та збільшення витрат на оплату праці у зв'язку зі змінами протягом року мінімальної заробітної плати. Чистий прибуток від фінансово-господарської діяльності торік склав 119,6 тис. грн (у 2021 році - 101,4 тис. грн).

Дохід від продажу білетів торік збільшився на 660,8 тис. грн (на 59,6 %) по-

при попередній рік. За рахунок збільшення атракціонів, придбаних у 2021 році, зросла кількість відвідувань. Так, білетів продано було на 64,6 % більше.

За 1 квартал 2023 року КП «Міськвітло» отримало дохід у розмірі 3120,8 тис. грн, що на 37,1 % менше, ніж за аналогічний період 2022 року. Основна причина - це повномасштабне вторгнення росії, зменшення попиту на товари та послуги, порушення виробничих процесів та ланцюгів постачання, відключення Горішньоплавнівської МТГ від постачання електроенергії. Зменшилися й витрати - на 37,1%. Чистий прибуток від фінансово-господарської діяльності склав 4,2 тис. грн.

Діяльність підприємства в I кварталі 2023 року забезпечувалась переважно за рахунок коштів місцевого бюджету. Відсоток коштів місцевого бюджету склав 96,1 % (у I кварталі 2022 року - 97,4 %).

З-поміж іншого, Василь Михайлик зазначив, що відтепер і в місті, і в старостинських округах усі шкафи управління освітленням приєднані до автоматизованої системи управління:

- Раніше були реле часу, але вони вже пішли в історію - не залишилося жодного. Тепер стоять термінали, які управляються через супутник.

Василь Михайлик звернувся до членів виконкому з пропозицією розглянути можливість виділення коштів з місцевого бюджету на придбання двох автомобілів: бортового 6-місного IvecoDaily (замість автомобіля УАЗ 1995 року випуску), а також автопідйомника телескопічного 14 м СОМЕТ (для обслуговування зовнішнього освітлення приєднаної території).

Натомість, як наголосив міський голова Дмитро Биков, через складну економічну ситуацію зараз задовольнити цю потребу місто не може. А також подякував трудовому колективу КП «Міськвітло», де організована робота на високому рівні.

З розрахунку на нові мікрорайони



Дякуючи Збройним силам України, в місті триває життя. Розроблено генеральний план розбудови нових мікрорайонів - № 13 та 14. І саме зараз вирішується питання забезпечення майбутніх житлових будинків інженерними комунікаціями.

- Фахівцями КВП «Теплоенерго» розроблено проект і здійснюється модернізація теплових мереж, які обслуговує ЦТП 12 мікрорайону, з метою збільшення його потужностей, - зазначив заступник міського голови Олександр Чуприна. - А саме багатоквартирних будинків, зведення яких уже триває, і тих, що заплановано побудувати в цих мікрорайонах. Новобудови проектується з горизонтальною системою опалення. Адже вже

доведено, що найбільш зручно є саме така. Вона дає можливість встановлення індивідуального теплового лічильника мешканцям кожної окремої квартири, тим самим контролювати обсяг теплової енергії, яка використовується для опалення їхнього помешкання, а значить, раціонально її споживати, зменшуючи суми у платіжках.

- 16,7 млн грн виділено з міського бюджету на реконструкцію, - наголосив

очільник підприємства Павло Сніжко. - Роботи проводяться на трьох ділянках: на проспекті Героїв Дніпра в районі будинку 54 (довжина 155 м), перехід через проспект та ділянка вздовж будинку 77 (220 м). Модернізація відбувається із заміною на сучасні, попередньо ізольовані труби зі збільшеним із 300 до 500 мм діаметром. Також паралельно триває



реконструкція трьох теплових камер із встановленням нової запірної арматури.

За результатами тендера, постачання і виконання робіт здійснює ТзОВ «Енергоресурс-монтаж» зі Львова. Ще очікують на поставку частини обладнання, і саме його встановлення дозволить відновити послуги з гарячого водопостачання, яке отримує все місто, за виключенням мешканців 12 мікрорайону. Там послуга буде відновлена після завершення робіт.

Ольга ТАРАНТИНА

Наймолодше в місті

Розглянули й результати фінансово-господарської діяльності за 2022 рік та за I квартал 2023 року КП «Рембудсервіс».

Підприємство молоде, його створено 2018 року. Воно займається:

- ліквідацією аварій на внутрішньому інженерному обладнанні центрального опалення, холодного, гарячого водопостачання, каналізації, електроосвітлення житлових і нежитлових приміщень тощо;
- ремонтними та будівельними роботами;

- наданням послуг населенню, підприємствам, установам, організаціям різних



форм власності згідно з предметом діяльності підприємства.

На даний час через воєнний стан підприємство не виконує більшості поточних та капітальних ремонтів, які не входять в перелік першочергових і не можуть бути профінансовані. Але торік було виконано чимало робіт із ремонту та облаштування найпростіших укриттів та пунктів незламності.

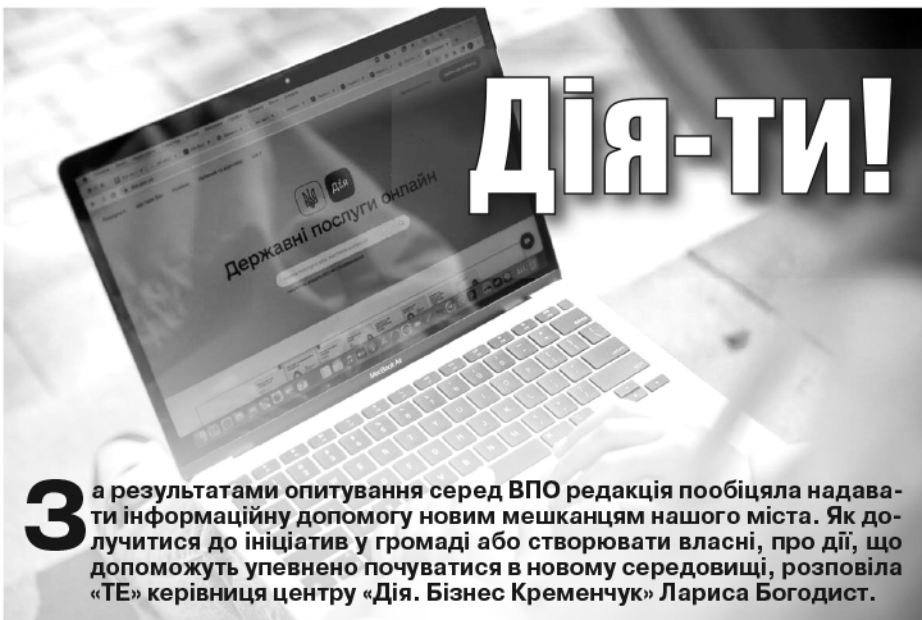
- Це наймолодше комунальне підприємство в нашому місті, - відзначив Дмитро Биков. - Ми його створили як альтернативу тим підприємствам, які надавали різні послуги нашим бюджетним закладам. Ми централізували це. Зараз КП «Рембудсервіс» обслуговує в разі потреби всі дошкільні навчальні заклади, школи, бюджетні заклади та інші. Я задоволений роботою підприємства.

Продуктові набори для малозабезпечених

Вирішено безоплатно передати з продуктового резерву Горішньоплавнівської громади для ТЦСО «Калина» продукти харчування: консерву м'ясу «Свинина тушкована», олію соняшникову, цукор, макарони, паштет м'ясний із куркою - кожної позиції в кількості 500 шт. Вони підуть на формування продуктових наборів для ВПО та сімей загиблих воїнів.

- У разі потреби будемо поповнювати міський резерв. Поки такої необхідності немає, - наголосив очільник міста.

Оксана ДИБА



За результатами опитування серед ВПО редакція пообіцяла надавати інформаційну допомогу новим мешканцям нашого міста. Як долучитися до ініціатив у громаді або створювати власні, про дії, що допоможуть упевнено почуватися в новому середовищі, розповіла «ТЕ» керівниця центру «Дія. Бізнес Кременчук» Лариса Богодист.

Від дії до бізнесу

«Дія. Бізнес» - це національний проект із розвитку підприємництва, ініційований Міністерством цифрової трансформації України. Його мета - розвиток і підтримка підприємництва.

- Центр «Дія. Бізнес Кременчук» був створений 24 грудня 2021 року, - розповідає Лариса Богодист, - і працював до початку повномасштабного вторгнення. З травня 2022 року відновив свою роботу у форматі гарячої лінії з допомоги біженцям, які виїхали до країн Європи. Надавали консультації щодо правил перетину кордону, отримання тимчасового захисту, інформацію щодо пошуку прихистку, волонтерських центрів, можливостей працевлаштування і навіть релокації бізнесу за кордон. Із часом ми почали паралельно працювати також із внутрішньо переміщеними особами - мешканцями всього Кременчуцького району, до якого входять і Горішні Плавні. Спочатку надавали довідкову інформацію, а згодом започаткували тренінги, семінари та лекції у форматі бізнес-сніданків, де представляли повну інформацію щодо програми «єРобота». Окремого приміщення для заходів ми не маємо, тож проводили їх у дружніх до нас кафе. Серед навчальних програм були онлайн-курси «Курс екстремального маркетингу», «Школа SMM» тощо.

«єРобота» - це державний проект за підтримки Ощадбанку та Державної служби зайнятості, що передбачає надання українцям грантів для започаткування бізнесу, розвитку підприємництва та навчання і спрямований на активізацію підприємницької діяльності та стимулювання створення робочих місць.

- І влітку 2022 року ми були в числі лідерів за кількістю схвалених грантових програм, - зазначила Лариса Богодист. - За пів року роботи в нашому районі було

схвалено 45 заявок на отримання мікрогрантів. Серед переможців були й підприємці з досвідом, і новостворені ФОПі, серед яких двоє ВПО.

Загалом із початку запуску проекту «єРобота» в липні 2022 року за програмою «Власна справа» видано 5061 мікрогрант на 1,2 млрд грн. У Горішніх Плавнях мікрогранти отримали 16 осіб. Серед погоджених проектів - сфера харчування, трикотажна галузь, центр раннього розвитку «Мудрик», Мгіуа Project тощо.

«Відважна»

У жовтні 2022 року була відновлена робота над акселераційною програмою «Відважна» для українок, які заснували мікро- чи малий бізнес або мріяли про власну справу.

Бажаючі, а серед них і внутрішньо переміщені особи, мали змогу обрати зручний для себе спосіб участі: онлайн чи офлайн. Програма складалася з 12 навчальних модулів. Спікери ділились досвідом щодо аналізу цільової аудиторії, правильного формування ціни на продукт, системної побудови сервісу, надійного партнерства тощо. До участі запрошувалися як початківці, так і ті, хто вже керує власним малим чи середнім бізнесом.

За результатами проходження програми було сформовано рейтинг із 16 учасниць, які представили свої проекти журі. Для цього потрібно було надати мотиваційний лист та розроблений бізнес-план після завершення останнього модулю програми. Фіналістки отримали 6 грошових призів: 2 по 350 тис. грн, 4 - по 150 тис. грн.

- Це була програма за ведення бізнесу з нуля, - наголошує очільниця центру. - І вже під час старту стало зрозуміло, що навіть ті, хто вже має бізнес, ведуть йо-

го, так би мовити, інтуїтивно, не розуміючи елементарних правил бухгалтерського обліку. І саме цей навчальний блок давався учасницям дуже складно. Але після 3-4 заняття туман почав розсіюватися, і проекти почали набувати цілісності. З-поміж учасниць акселератору була однакова кількість тих, хто вже мав якийсь бізнес, і тих, хто виношував свою ідею. І після завершення проекту із 7 учасниць тільки дві не відкрили свій бізнес. А одна на старті не мала жодної ідеї і звернулася до нас виключно за можливістю «просто повчитися». Тож на неї ми не поклали зовсім ніяких надій. Але, як виявилось, відсутність ідеї на початку не означає неотримання позитивного результату наприкінці. Сьогодні вона власниця салону апаратного масажу.

Участь в акселераторі «Відважна» взяли понад 5000 українок, із них 137 - офлайн у центрах «Дія. Бізнес» у різних регіонах України, в Кременчуці навчалось 14 команд.

За майже півтора року повномасштабного вторгнення людей, які надихають, та історій, які не забуваються, стає все більше. Знає їх і Лариса. Не всі вони щасливі, але те, що вони про сильних жінок, - це беззаперечно.

Наталія. Перший контракт

- Якщо в березні 2022 року більшість українців перебувала у стані розгубленості і не розуміла, що та як робити, то



через рік прийшло усвідомлення, що війна - це таке життя, і до нього треба пристосовуватися, - гірко всміхається пані Лариса. - І жінки із числа ВПО, незважаючи ні на що, вже склали для себе план дій. Спокійною і виваженою була Наталія. Старанна учениця, яка кожний свій крок втілювала в дію. І саме завдяки нашому проекту уклала свій перший контракт на виготовлення смаколиків.

29-річна Наталія Бережна до 24 лютого 2022 року мешкала за 30 хвилин їзди до кордону з росією, в м. Дергачі Хар-

квської області. До несподіванок були готові: складені валізи і план евакуації.

- Прокинувшись від вибухів, швидко зібралися і виїхали в бік Харкова, - пригадує жінка. - Евакуювалися родиною - чоловік, 3-річна дитина і 17-річний молодший брат. Батьки залишилися, але у квітні через загрозу окупації і сильні обстріли також покинули домівку.

У планах родини була евакуація на правий берег Дніпра, і найближчим місцем, де це можливо було зробити, був Кременчук. Але в дорозі зламалася машина, звісно, що жодне СТО не працювало, а самотужки відремонтувати автівку було неможливо. Через OLX знайшли квартиру в Кременчуці, а небадуже мешканці допомогли відбуксувати автівку.

Залишивши родину, чоловік Наталії повернувся до Харкова і добровольцем став до лав ЗСУ, де несе службу й до сьогодні.

вали одна одну і навіть ділилися ідеями. На момент завершення програми я вже мала структурований бізнес-план з розвитку власної справи, а також оформлений ФОП. А під час участі у фестивалі, який «відважні» організували самотужки, я познайомила з володарями кав'ярні і саме з ними уклала свою першу угоду.

У планах панянки здійснити заповітну мрію - розвинути виробництво корисних солодошів та снєків «Сонце Фрукт», і Наталія впевнена, що в неї все вийде.

Марина.

Ідея, що має право на життя

Наступна історія про жінку, яка з певних причин не захотіла називати своє ім'я, але не розповісти її вам я не маю права. Назвемо її Мариною, від цього її історія не втратить своєї сили.

логічна. І її наслідки відчує не лише екосистема, а й люди.

Марині для втілення проекту не потрібні були великі площі чи спеціальне обладнання, а вартість запуску бізнесу така, що гранту від держави для старту б вистачило. Але обставини склалися так, що їй потрібно було у справах з'їздити до Краматорська. Усвідомлюючи ризики, команда намагалася відговорити Марину від цього вчинку, але жінка була непохитна у своєму рішенні. Поїхала, та саме на цей час припали сильні обстріли й загострення ситуації в тому районі...

Вона повернулася, але повідомила, що закінчувати проект не буде, адже саме ця поїздка психологічно зламала її остаточно. Марина не готова продовжувати навчання й рухатися далі. Вона абсолютно адекватна, чітко розуміє, які дії вчиняє і що з нею відбувається. І яким би не був цікавим

та надихаючим проект, наразі він не штовхає її до розвитку, а вганяє ще в більший стрес.

Жінці було запропоновано і спілкування, і психологічна допомога, але у відповідь отримали чітке «ні». Відчуваючи всю глибину ситуації, вона звернулася по допомогу вже до психіатра, бо розуміє, що психолог їй навряд чи pomoже.

Марина вірить, що рано чи пізно вийде із цього стану і продовжить робити все те, що було заплановано за проектом. Але це буде пізніше, значно пізніше. І в будь-який час їй готові надати допомогу.

У підсумку

- Державний проект «Дія. Бізнес» - це можливість для будь-кого будь-якого віку розпочати свою справу, - наголошує пані Лариса, - отримати консультації та підтримку, навіть фінансову допомогу. Проект має два компоненти: онлайн - one stop shop для підприємця (вебсайт, на якому можна знайти всю необхідну інформацію для заснування та розвитку власної справи) business.dia.gov.ua; офлайн - мережа центрів підтримки підприємців разом із консалтинг-зонами, які функціонують у 14 регіонах та містах України. Є він і в Полтаві, і в Кременчуці. Діяльність цих фізичних центрів оперується виключно громадськими організаціями. 70 % послуг центру - безкоштовні для бізнесу. Решта 30 % допомагають сплачувати оренду, заробітну плату команди, що працює в ГО «Консультаційний центр підтримки та розвитку бізнесу».

Тож не зволікайте, використовуйте будь-яку можливість. Ви це зможете, адже дієві приклади є і серед наших містян.

Ольга ТАРАНТИНА



Виготовленням пастили та фруктових чипсів дівчина займалася вже 5 років. Готувала корисні солодоші для родини, потім їм знайомих, а із часом почала реалізовувати онлайн.

- На початку 2022 я планувала запустити виробництво, - ділиться нездійсненими мріями Наталія. - У мене вже були постійні клієнти, але 24 лютого все поставило на паузу. Близько 70 кг заготовлених свіжих фруктів роздали дітям, які залишилися в Дергачі, а готову продукцію передали військовим та місцевим мешканцям. Рік пройшов, як у мареві, а на початку 2023-го я усвідомила, що готова повернутися до улюбленої справи, але не мала уявлення, як діяти правильно. І тут мені трапився допис про жіночий акселератор «Відважна» - я зрозуміла, що саме це мені потрібно! Оформила заявку, дуже хвилювалася в очікуванні результату, а після отримання схвалення й можливості навчатися офлайн у Кременчуці була безмежно щаслива.

Під час навчання познайомила з неймовірними українками, досить різними, але цікавими, об'єднаними жагою нових знань та розвитку. Навчання відбувалося у дружній атмосфері, учасниці підтриму-

43-річна Марина як мінімум двічі розпочинала нове життя. Резидентка України, яка свого часу уклала шлюб із українцем і переїхала до Краматорська. Там і народилося двоє дітей.

І саме звідти виїжджали у 2014, потім поверталися, а вдруге покинули місто з початком повномасштабного вторгнення. Чоловік пішов у засвіти, старший, уже дорослий син із перших днів став до лав ЗСУ. З меншим вона евакуювалася до Кременчука.

На запитання, чому переїхали до Кременчука, а не до країни, громадянкою якої вона є, жінка відповіла, що там її Батьківщина, але своє життя і мрії втілюватиме тільки в Україні.

- Її досить потужна бізнес-ідея була пов'язана з виробництвом органічних продуктів - без отрутохімікатів, синтетичних мінеральних добрив і ГМО, - ледве стримуючи сльози, розповідає Лариса. - І тут мова йшла не стільки про прибутки, скільки про раціональне ведення господарства та збереження природи.

Адже окрім тисяч смертей та руйнування інфраструктури, країну буде переслідувати ще одна, значно менш очевидна, але не менш важлива проблема - еко-



Дим, що поза законом

Місяць тому в Україні набула чинності заборона реклами електронних пристроїв для куріння. Це стосується як електронних сигарет, так і пристроїв для нагрівання тютюну. Під заборону потрапляє і продаж ароматизованих сигарет та рідин до електронних. Так відбувається затвердження ухваленого наприкінці 2021 року Закону «Про внесення змін до деяких законів України про охорону здоров'я населення від шкідливого впливу тютюну». Придивимось до нього уважніше.

Законодавчі підстави

Антитютюновий закон в Україні з'явився ще 10 років тому. Та використання популярних нині пристроїв для нагрівання він не врегулював. Рік тому в межах посилення антитютюнового законодавства до заборони куріння цигарок у громадських закладах та місцях додалася заборона на куріння електронних сигарет, кальянів та систем з нагрівання тютюну. Із квітня цього року в Україні відновили позапланові заходи державного контролю у сфері антитютюнового законодавства. Однією з підстав для проведення контролю є звернення громадян. Особа, яка вважає, що її обкурюють, палячи поруч із нею, може поскаржитися адміністратору закладу чи навіть викликати поліцію, яка має право скласти адміністративні документи й накласти штраф як на юридичну особу, так і на фізичну, яка палить у заборонених місцях.

Що ж додалось до антитютюнових заборон тепер? Новий закон регламентує такі зміни:

- заборона реклами та стимулювання продажів тютюнових виробів, електронних сигарет і рідин до них;
- встановлення штрафу за реалізацію особам, які не досягли 18 років, у розмірі 1020 грн, а в разі повторного протягом року порушення - 10 200 грн;
- заборона продажу ароматизованих сигарет і тютюну для самокруток;
- запровадження відповідальності за куріння з використанням пристроїв для нагрівання в усіх громадських місцях і приміщеннях за аналогією з курінням звичайних сигарет.

Курці кажуть

Під час війни, за статистикою Центру громадського здоров'я МОЗ, у нас спостерігається значне підвищення рівня куріння. Кількість жінок, що курять, зросла з 10 до 15 %. Збільшилась і кількість діагностованих захворювань внаслідок вживання тютюну. За оцінками ВООЗ, від хвороб, спричинених вживанням тютюну, щороку помирає понад 8 мільйонів людей у світі. В Україні ця цифра становить близько 130 тисяч осіб. Статистика наче відома, та чи багатьох вона зупинила?

- Я за класику, - говорить **Олександр**. - Курю звичайні сигарети й міняти їх на «флешки» не хочу. Кидати цю звичку тим більше не планую. Як зараз можна це зробити? Щогодини, щохвилини від новин руки так і тягнуться до пачки із цигарками. От тільки за цінами зарплата не встигає - збільшився акциз на сигарети, тож ростуть і ціни. Звісно, що шу-



каю точки, де можна придбати подешевше - якийсь конфіскаст, як його називають. Шкодить економіці? Знаєте, більше, ніж нинішні слуги народу, я своїми сигаретами не нашкоджу.

Представниця нового покоління курців **Еля** вже давно перейшла на електронне приладдя:

- Я ще й усе своє оточення загітувала. Навіть директор, хоч і відмовлявся довго, вже курить айкос. Стаж курця в мене немалий. Як тільки з'явилась можливість перейти на електронні прилади, які не мають неприємного запаху, одразу це зробила. Розумію, що для здоров'я нічого гарного немає ні від сигарет, ні від айкосу, та тепер хоч одяг не смердить. І



в приміщенні можна курити. Щоправда, є кілька кафе, які заборонили курити в них і айкос, та ми просто тепер туди не ходимо. Знайшли більш привітні заклади. А щодо цих законів думка одна - заганняють бізнес у тінь.

Тіньовий дим

Економісти все гучніше говорять про негативний вплив контрафакту на економіку, адже це тіньові гроші, які не обкладаються податком і не надходять до держави. Також є великі ризики для споживача через те, що такий товар не має сертифікатів якості.

Із початком війни ситуація тільки погіршилась, бо через повномасштабні військові дії багато тютюнових компаній зазнали втрат у потужностях і виготовляють меншу кількість товару. Наразі відсоток нелегальних тютюнових виробів близько 20 %. І поки не вирішена проблема, ми активно боремось з наслідками.

Днями стало відомо, що в Києві припинили діяльність 21 пункту продажу контрафактних сигарет. Орієнтовна вартість вилученої продукції - понад 2 млн грн.

Проблема ця виникла не сьогодні й характерна не тільки для нас. Обіг тютюну в різних країнах завжди був проблемною сферою, тісно пов'язаною з контрабандою, контрафактом та ухиленням від сплати податків. Україна не була виключенням. Як буде далі - побачимо.

Мати Василева



Нещодавно в суді Горішніх Плавнів розглядалася справа щодо невиконання батьківських обов'язків. Йдеться про матір хлопчика, який висловлювався нецензурною лайкою у шкільному автобусі. Нестримному у висловах дітлаху ще не виповнилося 16, тож протокол викликана свідками події поліція виписала на його матір. Жінка визнала провину і відбулась усним зауваженням. Справу закрили. А от тема для обговорення не зникла.

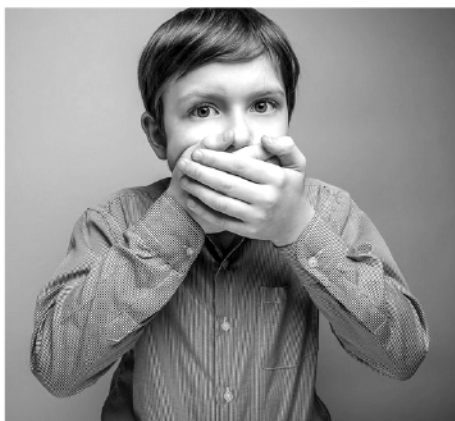
Чому ж діти використовують ненормативну лексику? За твердженням психологів, на те є кілька причини: вони можуть брати приклад з дорослих, копіюючи манеру спілкування авторитетних родичів, або ж намагаються привернути до себе увагу, бунтують, порушуючи правила, мстяться за зауваження чи покарання. Є ще й такі варіанти: для самоствердження в колі однолітків чи для емоційної розрядки або ж таким чином проявляють вербальну агресію. У будь-якому випадку, як пояснюють психологи, за непристойними словами ховається слабкість проблемного дитинства.

Ненормативна лексика в дітей - біда нашого суспільства. І ми, дорослі, часто чуємо цю грубу лайку на вулиці й проходимо повз, удаючи, що нас це не стосується. Та погодьтеся - це наша з вами спільна біда.

Руський воєнний корабль...

На тлі посилення російської агресії в Україні трохи не на легальних підставах з кожної праски гучно залунали нецензурні слова та фрази. Проблема публічного вживання ненормативної лексики постала так гостро, як, здавалося, ніколи до цього. Хоча ніде правди діти - не вчора наші діти почали, не соромлячись оточуючих, зв'язувати слова в реченнях такими виразами, які найменше хотілося б чути від малечі.

Нецензурні слова почали легалізуватися у сучасному медійному просторі не з лютого 2022 року, а раніше - з 2014 року, коли Москва анексувала Крим і розпо-



чала гібридну війну на Донбасі. Саме тоді фанати харківського футбольного клубу «Металіст» запустили наспів «Путін - х**о!», який набув миттєвої популярності не лише в Україні. Та особливо в Україні.

З початком відкритої широкомасштабної агресії росії нецензурна лексика була ніби легалізована широким вжитком відомої фрази українського захисника острова Зміїний, який на вимогу росіян здатися повідомив російському військовому кораблю напрям рекомендованого подальшого руху.

Звичайно, емоції, які викликає в кожного з нас вбивця-окупант, не сформулюєш у делікатні вирази. Та в деяких ситуаціях це й не на користь. За спостереженнями науковців, сплеск нецензурної лексики завжди притаманний саме часам війни, бо є своєрідним способом зняття стресу - коли потрібно миттєво вилити емоцію, то перчене слово дає можливість людині виплеснути із себе агресію. Людина не

народжена для війни, вона не готова бачити щодня шалену кількість смертей. Тож коли це захисна реакція організму на надпотужний стрес, здавалося б, можна заплющити на це очі. Та не дуже виходить. І краще за Ліну Костенко тут не скажеш. «Мабуть, чогось такого подібного в цілому світі немає. Мова солов'їна, а тьожкають чортзна-що», - написала із цього приводу в соцмережах відома українська поетеса й письменниця.

Своя зброя

Існує версія, що матюки в нині відомій формі мають переважно російське походження і не властиві для українського стилю спілкування. За дослідженнями мовознавців, українська лайка справдавна будувалась навколо тваринного світу та «п'ятої точки» і нечистот, на відміну від російської, яка має яскраво виражене «генітальне» спрямування і базується на збоченому статевому акті та особах, які мають ті чи інші сексуальні характеристики. Тож якщо позбавлятиє окупанта, то звідусіль?



Беріть на озброєння книгу 2008 року «Українська мова без табу. Словник нецензурної лексики та її відповідників. Обсценізм, евфемізми, сексуалізми» Лесі Ставицької. Зануренню в словник із 5000 обсценних слів передують 70 сторінок інструктивних матеріалів, що пояснюють, які слова є ненормативними та що таке «норма», які соціальні групи обирають ту чи іншу лексику, як відбувається метафоризація сексуального сленгу. Занотуйте смачні вислови та вчіться додавати перцю вишуканою українською.

Війна винесла на поверхню глибокі емоції, які однозначно стихнуть після перемоги України. Хоч та ж фраза про «руський корабль» залишиться в історії назавжди. А сама запальна дискусія про чистоту мови під час війни свідчить радше про нормальність українського суспільства попри важкі воєнні часи.

Нинішню мовну реальність в один момент не зміниш. Та закласти фундамент цивілізаційного майбутнього нам до снаги.

Пам'ятайте! Ми є прикладом для наших дітей. Уникайте нецензурних слів, тим більше у присутності дитини, із самого її народження. Наше суспільство має бути цивілізованим, здоровим. А діти обов'язково будуть схожі саме на вас.

Сторінки підготувала
Софія ПАЛЯНИЦЯ

Зцілити душу й тіло



Як кінь може допомогти ветеранам подолати психологічні травми війни та повернути радість життя.

Актуальна сьогодні й у найближчій перспективі проблема - різноманітні порушення психічного стану в людей, які пережили травматичний досвід. Передусім це стосується військових. У 60-80 % військовослужбовців спостерігаються ознаки гострої травми. Участь у бойових діях може викликати й посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Патологія виникає у 8 % чоловіків та 20 % жінок, які пережили травматичні події.

Тож перед суспільством постає потужний виклик - дієво підтримувати таких людей, сприяти їхньому фізичному і психічному відновленню, максимально залучати до повноцінного життя й відбудови країни.

Не лікарем єдиним

Реабілітація - процес комплексний, ідебільшого тут не обійтись одним методом чи одним лікарем.

Ефективною в системі заходів з відновлення військовослужбовців є іпотерапія. Це метод лікування, який базується на взаємодії людини й коня. Вплив на організм людини під час занять іпотерапією доволі широкий. За рахунок чого це відбувається?

По-перше, температура тіла коня вища за температуру тіла людини на 1,5 °С. Коли він іде рівним кроком, м'язи його спини рухаються і масажують м'язи ніг вершника. Завдяки цьому покращується кровообіг в усьому організмі.

По-друге, під час їзди верхи в людини задіяні практично всі групи м'язів, адже її тіло розгойдується у трьох вимірах: вліво-вправо, вперед-назад, вгору-вниз. Кінь передає вершнику близько 100 рухів

за хвилину, а тому нічого іншого не залишається, як мимоволі пристосовуватися до них і включати в роботу м'язи спини, шиї, ніг, рук - то напружувати їх, то розслабляти. Залучаються навіть ті мускули, які зазвичай працюють нечасто. Унікально, але одночасно слабкі м'язи зміцнюються, а спастичні - розслабляються.

По-третє, оскільки вплив комплексний, відбувається покращення функціонування всіх органів, тканин і систем організму.

Зрештою, поглянути зблизька в глибокі темні очі цієї розумної тварини, зануритися в них, немов у інший світ, сповнений спокою, сили та гармонії; торкнутися долонею теплого храпа, коли кінь довірливо простягає до вас морду в пошуку гостинця; вдихнути з ним одного повітря, сповненого гіркуватого-солодких запахів утомлених спекою трав, - хіба ж тільки це не матиме цілющого впливу на того, хто ще відчуває в нідрах присмак диму від вибухів?..

Програма загальна - підхід індивідуальний

Як допомогти нашим воїнам швидше адаптуватися, відновити сили, не допустити розвитку ПТСР, в нашому місті замислилися люди, які вже не перший рік закохано займаються з кіньми, - Анжела Троценко та Ганна Замкова.

Усвідомлюючи, скільки ветеранів, що потребуватимуть підтримки, буде далі; знаючи про цілющі властивості впливу цих благородних тварин, жінки вирішили запропонувати для такої категорії осіб проведення безкоштовних занять і сеансів спілкування з кіньми.

- Загалом у нас іпотерапію розуміють не зовсім правильно, - так розпочала нашу розмову Ганна Замкова, власниця етносадиби «Лісові озера», де тримає декількох коней. - Передусім вважають, що вона потрібна виключно для дітей з інвалідністю. Але це не так. Подібні заняття надзвичайно корисні й дорослим, і особливо в нинішній ситуації військовим, які пройшли через бойові дії.

Усе починається зі знайомства з конем - а в цій справі підійде не кожен. Він має бути смирним і лояльним до зовнішніх подразників. Готовий до того, що навкруг нього перебуватиме одразу група людей. Чим спокійніше кінь на все реагує, тим краще. Бажано, щоб тварина була старша за сім років.

Конюшня на час занять закриватиметься для всіх інших відвідувачів - нікого зайвого бути не повинно. Адже соціальні навички людей, які мають бойовий досвід, зовсім інші. Контактувати із соціумом їм буває проблематично, цього треба вчитися заново. У стресовій ситуації включається критичне мислення, не можна розслабитися, дати волю почуттям, тому що потрібно зреагувати тут і зараз. Це колосальні затрати біоресурсів. Це виснажує і мозок, і тіло, і м'язи людини. І, відповідно, впливає на її психіку, свідомість.



А коні - дуже розумні й чутливі тварини. Оточуючий світ вони зчитують ментально. Вони чують серцебиття і дихання того, хто перебуває поруч або їде верхи. І якщо людина живе у своєму замкненому світові, то ці тварини - у світі оточуючому. Тож кінь може розкрити його й для людини.

Жінки готові проводити безкоштовні заняття з військовими раз на тиждень. Бо решту часу й коні, й люди повинні заробляти кошти на існування.

Розробляючи план занять, дійшли висновку, що відвідування етносадиби групою є більш доречним і навіть легшим.

3-4 особи - цього достатньо, щоб з кожним ефективно і позайматися, і поспілкуватися. Для них виділятимуть цілий день, щоб вони встигли переключитися й морально відпочити. Але кому комфортно, може звернутися й індивідуально.

На етапі налагодження контакту з конем його можна погладити, пригостити, обійняти. Можна просто посидіти з ним поруч.

Далі - проїхатися верхи в супроводі інструктора. А згодом уже й виконувати вправи, які він вам пропонуватиме. У процесі роботи відвідувач може описувати свій стан та відчуття, що дозволить корегувати хід заняття, покращувати результат такої спільної роботи.



А якщо військовий потребуватиме фізичної реабілітації, тут не зайвим буде попередня консультація з його лікарем, обговорення доцільності іпотерапії та отримання конкретних рекомендацій.

- Якщо сидіти на одному місці, ти шлях не здолаєш. Так і тут треба приходити і, неначе дитина, робити перші кроки, - пояснює Ганна.

І розповідає, що вони зіткнулися з проблемою, коли чоловіки просто не готові до цього:

- Жінки більше схильні спробувати, а чоловіки - ні. Ти тільки наближаєшся до цієї великої тварини - й уже вторгаєшся в її біополе. І вже можеш відчувати острах, не знаєш, що робити. У чоловіків же, за їхньою природою, все повинно бути під контролем. А як ти проконтролюєш оці пів тонни? - Ганна ласкаво плескає по хресту свого мерина - новоолександрівського ваговоза Дуката. - Звідси і сором, і страх.

Тож вихід поки вбачають один: військових треба вмовляти, брати за руку і приводити до коней. Обов'язково шукати ключик до кожного. Має бути розрахована для всіх загальна програма, але підхід - виключно індивідуальним.

За перший місяць жінки зверталися до знайомих, окремих громадських діячів, волонтерів. Надавали інформацію і пропонували свої послуги. Зараз шукають шляхи налагодження системи, відпрацьовують організаційні моменти.

Але за цей час жоден військовий самостійно не прийшов. «Я вже вдруже був на фронті, мені це не потрібно, - відповів один. - Ну, хіба що з дитиною прийду». Та так і не прийшов.

Натомість тут варто дослухатися до думки військової медицини Марії Литвиненко-Назаренко з позивним «Берегиня»:

- Багато військових і цивільних після пережитого відмовляються працювати зі спеціалістами, вважаючи, що пробле-

ми не існує. На жаль, багато хто з них не хоче зрозуміти, що всім, хто пережив психотравмувальну подію (а війна - це саме те), вже зараз потрібна допомога. І з досвіду знаю напевно, що наслідки можуть бути вкрай важкі.



Звертатися по допомогу - не соромно. Про це варто пам'ятати й рідним тих, хто повертається з фронту. Направляйте їх і навіть іти разом до того, хто готовий допомогти.

Беремо самі себе в руки

Першим, хто повинен бути зацікавленим у твоєму здоров'ї й повноцінному житті, маєш бути ти сам. Усі інші - лікарі, родичі, друзі - тобі допомагають. Тоді й результат не забариться.

- Чого можна чекати від курсу іпотерапії? Насамперед це залежить від того, яка ставиться мета - людина прийшла для фізичного чи психологічного відновлення, - пояснює Ганна. - Так, ми можемо працювати і з фізикою - розробляти суглоби, відновлювати координацію рухів, заставляти працювати мозок. Після травм це буде корисно. А коли людина у процесі почне усвідомлювати, що змогла виконати дію, яку раніше не зважала робити, тоді вона й психологічно відчуватиме себе краще. Одне сприяє іншому.

Ефективність іпотерапії для військових підтверджують у реабілітаційних центрах країни. Такий вид терапії запроваджено в багатьох містах: Києві, Львові, Одесі, Харкові, на Рівненщині тощо. І там він користується попитом.

Наприклад, у київському центрі іпотерапії «Спірит» розроблено спеціальну програму для допомоги військовим Spirit Warrior. З літа минулого року двічі на тиждень там проводяться такі заняття. «Поспілкуватися» з тваринами за цей час змогли майже 500 бійців, які приїхали з гарячих точок на ротацію. Контактуючи з кінями дозволяє військовим зняти напругу, покращити настрій, підняти моральний дух та повернути ресурсний стан психіки. Майже 100 % із них наголошували, що до них повернувся сон.

Горішні Плавні мають перспективу розвитку цього напрямку діяльності. У межах нашої громади вже не один рік функціонують приватні конюшні, де проводяться не лише екскурсії, але й серйозні заняття верховою їздою, а їхні власники підвищують свою обізнаність і кваліфікацію. Так, переважна більшість їх на даний час не має сертифіката іпотерапевта, а працює на побутовому самостійно досвіді, надаючи передусім психологічну підтримку й розвантаження для відвідувачів.

Та оцінивши й підготувавши всі складові (навчений кінь, закрита територія, бажання, час і кошти), пройшовши відповідні курси, які зараз, із прицілом на майбутнє, проводяться в Україні, в нашому місті можна й на професійному рівні розвивати іпотерапію для військових. Адже відновлення після Перемоги простим не буде.

Оксана ДИБА