



Газета
виходить
з 1992 року

ОГО



■ прогноз погоди

Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя	Понеділок
29 грудня	30 грудня	31 грудня	01 січня	02 січня
макс. +5°	мін. +2° макс. +6°	мін. +1° макс. +8°	мін. +8° макс. +13°	мін. +4° макс. +11°

№43 (1880) 29 грудня 2022 року

День виходу – четвер

ЩО ЗМІНЮЄТЬСЯ З 1 СІЧНЯ

Початок нового року, як завжди, приносить ряд змін в оподаткуванні доходів фізосіб, бізнесу, а також ряд змін для працівників та їх роботодавців. 2023 рік не стане винятком. Отже, розпочнемо із змін, які чекають на нас у січні.

МІНІМАЛЬНА ЗАРПЛАТА

1 січня набуває чинності закон про держбюджет на 2023 рік. Кошторис із запланованим доходом 1,3 трлн грн не передбачає підвищення мінімальної зарплати. Весь рік вона залишатиметься на рівні грудня 2022 року – 6 700 грн на місяць або 40,46 грн у погодинному розмірі (застосовується з 1 жовтня).

Розмір прожиткового мінімуму теж не зміниться: 2 684 грн – для працездатних, 2 272 грн – для дітей віком до шести років, для дітей 6-18 років – 2 833 грн, для осіб, які втратили працездатність, – 2 093 грн. Загальний показник – 2 589 грн.

ПОДАТКИ ДЛЯ ФОПІВ

Ліміти доходу для ФОПів розраховуються від розміру мінімальної зарплати. Отже, з 1 січня діятимуть такі річні ліміти: перша група – 1 118 900 грн (167 мінімальних зарплат), друга група – 5 587 800 грн (834 мінімальні зарплати), третя група (3% та 5%) – 7 818 900 грн (1 167 мінімальних зарплат).

Дотримуватися ліміту річного доходу для ФОПа важливо, оскільки це одна з умов роботи за спрощеною системою оподаткування. При порушенні лімітів підприємців можуть перевести на загальну систему з більшими податками.

ФОПи першої групи сплачують єдиний податок у розмірі 10% від прожиткового мінімуму для працездатних, другої групи – 20% від мінімальної зарплати. Фактичні ставки встановлює місцева влада, проте вони не можуть перевищувати максимальні в Україні.

Для ФОПів третьої групи ставки незмінні: 5% – для неплатників ПДВ, 3% – для платників ПДВ. На час дії воєнного стану діє пільгова ставка 2% (неплатники ПДВ), але у Верховній Раді обговорюють її скасування із середини 2023 року.

Від розміру мінімальної зарплати залежить і розмір єдиного соціального внеску. Ставка ЄСВ становить 22%. Оскільки мінімальна зарплата встановлюється на рік, то граничні розміри ЄСВ діятимуть весь 2023 рік: мінімальний за місяць – 1 474 грн, максимальний (15 мінімальних зарплат) – 22,11 тис грн на місяць.

При цьому ЄСВ за себе можуть не платити такі ФОПи: пенсіонери та особи з інвалідністю, які отримують виплати; самозайняті (нотаріуси, адвокати) без доходу; усі ФОПи та самозайняті, за яких ЄСВ сплачує роботодавець.

Також на час воєнного стану діє добровільна сплата єдиного податку для першої та другої груп з 1 квітня 2022 року до кінця дії воєнного стану і ЄСВ за себе з 1 березня 2022 року до кінця воєнного стану та рік після його закінчення.

ТАРИФИ НА ГАЗ ТА ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЮ

Уряд заявив, що тарифи на комунальні послуги взимку не мінятиме. У липні Кабмін продовжив дію фіксованої ціни на газ для виробників тепла (7,4 грн за куб м) до 31 травня 2023 року. Незмінна ціна на



газ дасть змогу місцевій владі не підвищувати тарифи на тепло та гаряче водопостачання.

Схожа ситуація і з електроенергією. Згідно з постановою уряду, до 31 березня 2023 року ціна для побутових споживачів становитиме 1,44 грн за кВт-год за споживання до 250 кВт-год на місяць та 1,68 грн за кВт-год – понад 250 кВт-год.

Зміняться тарифи на електроенергію для бізнесу. Голова "Укренерго" Володимир Кудрицький наголосив, що на кілька копійок підвищиться тариф на транспортування. Це 1,3-1,5% вартості електроенергії для бізнесу.

"Кінцева ціна для більшості підприємств становить 5-6 гривень за кіловат-годину. У цю ціну входять ціна виробленої електроенергії, тариф на розподіл електроенергії мережами обленерго і тариф "Укренерго", тобто тариф на передавання магістральними мережами", – розповів Кудрицький.

Тариф "Укренерго" становить менш ніж 10% від вартості струму для бізнесу.

"Наразі в останніх обґрунтуваннях регулятора і в проекті вивішеного на сайті регулятора рішення йдеться про підвищення тарифу на транспортування магістральними мережами на кілька копійок. Це становить 1,3-1,5% вартості електроенергії для бізнесу", – запевнив голова "Укренерго".

21 грудня комісія з тарифів (НКРЕКП) мінімально скоригувала складові ціни на електроенергію для бізнесу. Середнє зростання вартості електроенергії для кінцевих побутових споживачів близько становить 15 коп за кВт-год, а для промислових енергоємних споживачів – близько 4 коп за кВт-год.

ПЕНСІЇ ТА ІНДЕКСАЦІЯ

Мінімальна пенсія з 1 грудня зросла на 66 грн до 2 093 грн, максимальна – на 660 грн до 20 930 грн. Індексція пенсій у 2023 році планується, запевнила міністр соціальної політики Оксана Жолнович. За словами її заступника Віталія Музиченка, березнева індексція становитиме 5,4%.

У 2023 році оформити вихід на пенсію за віком у 60 років зможуть

українці зі стажем 30 років, у 63 роки – зі стажем 20 років, у 65 років – 15 років.

Українцям, які мають стаж менше 15 років, пенсії не нараховуватимуться, для них передбачена грошова допомога. Отримати її зможуть громадяни, дохід яких менший за прожитковий мінімум. При цьому трудовий стаж можна докупити. Вартість місяця стажу становить 44% від розміру мінімальної зарплати.

СУБСИДІЇ – ЧЕРЕЗ ПЕНСІЙНИЙ ФОНД

Нарахування субсидій тепер відбуватиметься через Пенсійний фонд, дохідна та видаткова частини якого збільшені на 12,6 млрд грн.

За словами прем'єр-міністра Дениса Шмигала, це рішення ухвалили для підвищення ефективності нарахування субсидій. В уряді запевнили, що українцям, які вже отримували субсидії, призначать їх автоматично.

З 1 грудня 2022 року люди зможуть оформити субсидії у ЦНАП або за допомогою уповноваженого представника місцевої влади, через "Дію", сервісний центр Пенсійного фонду, його портал чи мобільний застосунок.

Глава уряду запевнив, що в бюджетах на 2022 та 2023 роки є достатньо коштів, аби підтримати найбільш уразливі верстви населення. Очікується, що середній розмір субсидії становитиме близько 1 800 грн на місяць.

Згідно з ухваленими у вересні 2022 року змінами до законодавства, Фонд соціального страхування перестане існувати – його приєднають до Пенсійного фонду. Це має зеконотити державі 2-3 млрд грн на рік.

НОВІ ПОДАТКИ ДЛЯ ЗЕМЛЕВЛАСНИКІВ

Ухвалені 30 листопада 2021 року зміни до Податкового кодексу, які починають діяти з 1 січня 2023 року, передбачають введення нового збору – мінімального податкового зобов'язання (МПЗ) щодо земельної ділянки.

Збір покликаний зменшити втрати бюджету через ухилення від оподаткування шляхом детінізації

аграрної діяльності. МПЗ необхідно сплатити за користування або володіння земельною ділянкою. Як це працюватиме?

Умовний фермер продає врожай, вирощений на ділянці площею 3 га. Раніше з отриманого доходу він сплачував 18% ПДФО та 1,5% військового збору. Додатково як власник землі відраховував плату за землю (ставки встановлює місцева влада), а якщо він зареєстрований як ФОП, то ще єдиний податок.

З 1 січня, якщо сума всіх сплачених податків буде менша за визначене податковою службою МПЗ, йому доведеться доплатити державі різницю. Розмір МПЗ для фізосіб визначатиме податкова і надсилатиме повідомлення про необхідність доплатити. Юридичні особи займатимуться цим самостійно.

МПЗ рахується за формулою, прив'язаною до нормативно-грошової оцінки ділянки або НГО 1 га в області, де вона розташована, з урахуванням індексаций.

Є кілька випадків, коли МПЗ не встановлюється і не підлягає сплаті.

Це ділянки дачних та садівничих кооперативів, набуті у власність чи користування їх членами за результатами приватизації, землі запасу, ділянки фізосіб на праві власності чи користування в межах населених пунктів, ділянки, які зазнали радіоактивного забруднення внаслідок Чорнобильської катастрофи.

Як пояснював експерт Держгеокадастру Денис Башлик, для власників, які здають землю в оренду нічого не зміниться. За його словами, люди, які здають землю в оренду неофіційно, отримають платіжки з МПЗ. За них заплатить орендар, який оформить офіційну оренду.

У 2023 році мінімальне зобов'язання сплачуватиметься за 2022 рік. Від сплати МПЗ за 2022-2023 роки звільнили ділянки на територіях, де йшли або йдуть бої, ділянки, засмічені вибухонебезпечними предметами або на яких розміщені фортифікаційні споруди, а також ділянки на тимчасово окупованих територіях.

НОВІ БАНКНОТИ ВІД НБУ

З 1 січня 2023 року Нацбанк

почне вилучати паперові банкноти номіналами 5, 10, 20 та 100 грн зразків 2003-2007 років для їх заміни на оновлені грошові знаки. Замість них в обіг надійдуть обігові монети номіналами 5 та 10 грн зразка 2018 року і банкноти номіналами 20 та 100 грн нового покоління.

Банки не видаватимуть з кас зазначені старі банкноти, а НБУ припинить підкріплювати ними каси банків. З фінансових установ банкноти попереднього покоління не повертатимуться в обіг: їх передаватимуть в НБУ для утилізації.

"Такі банкноти залишаються дійсними платіжними засобами. Громадяни зможуть продовжувати ними розраховуватися без обмежень, їх не потрібно буде спеціально обмінювати", – підкреслили в Нацбанку.

Поступово в обіг з'являтимуться сріблясті монети номіналами 5 і 10 грн зразка 2018 року та оновлені банкноти номіналами 20 та 100 грн із сучасним дизайном.

БІЛЬШІ ПОДАТКИ ДЛЯ ОБМІННИХ ПУНКТІВ

З 1 січня набувають чинності норми закону про сплату фіксованої суми авансового внеску з податку на прибуток підприємств за кожний обмінний пункт.

Власник має сплатити три мінімальні зарплати (20,1 тис грн) за кожну точку обміну в населеному пункті, чисельність жителів якого перевищує 50 тис, та одну мінімальну зарплату в населеному пункті, де живуть менше 50 тис людей. Про необхідність сплати внеску напередодні нагадав Національний банк.

Регулятор заявив, що обмінні пункти, імовірно, ухиляються від сплати податків, бо надходження від їх діяльності надто малі порівняно з доходами. Сплачений податок на прибуток таких компаній становить 0,00185% від обсягу купленої ними валюти або 7 млн грн за рік на весь ринок, уточнював НБУ.

Голова податкового комітету Верховної Ради Данило Гетманцев говорив, що мова йшла про майже 4 тис обмінних пунктів. "За розрахунками НБУ, один пункт заробляє щомісяця щонайменше 80 тисяч гривень", – пояснював він.

ФІНАНСОВА ЗВІТНІСТЬ ЛИШЕ В ЕЛЕКТРОННІЙ ФОРМІ

16 серпня 2022 року депутати ухвалили нову редакцію закону "Про офіційну статистику", який існує з 1992 року. У Мінцифри пояснили, що новий закон розробили на базі рамкового регламенту ЄС, що дозволить максимально наблизитися до законодавства Євросоюзу у сфері статистики.

Згідно з ухваленим документом, з 1 січня 2023 року статистична та фінансова звітність подаватиметься лише в електронній формі.

Дія цього закону поширюється на виробників офіційної статистики та їх працівників, інші держоргани, які проводять статистичні спостереження, ФОПи, юридичні особи та їх відокремлені підрозділи, фізичні особи, які перебувають на території України, та українців, які перебувають за кордоном.

ПРАВИЛА любительського і спортивного рибальства



Оновлено правила любительського і спортивного рибальства

9 грудня 2022 року набрав чинності наказ Мінагрополітики від 19.09.2022 № 700 "Про затвердження Правил любительського і спортивного рибальства".

Протягом останніх 20 років рибалкам доводилось рибалити за Правилами, які були морально застарілими.

Нові Правила розроблено для покращення умов любительського, спортивного рибальства і підводного полювання, а також результативності заходів з охорони і збереження біорізноманіття іхтіофауни українських водоемів. Нові Правила також враховують найкращі напрацювання країн ЄС, рекомендації профільних наукових установ України, пропозиції громадськості та інших стейкхолдерів.

Отже, рибалки, пропонуємо вашій увазі ті зміни, на які варто звернути особливу увагу під час риболовлі, адже ви тепер маєте такі плюси:

- збільшено добову норму вилову риби (3 кг) на одну особину, розмір якої перевищує мінімально дозволений для вилову розміри;

- знято обмеження на вилов деяких малоцінних та інвазивних видів водних біоресурсів (карликовий (американський) сом, ротань-головешка, сонячний окунь, рапана тощо);

- дозволено вилов усіх водних біоресурсів, крім тих, що занесені до Червоної книги України, переліків регіонально рідкісних видів, що охороняються, та інших міжнародних природоохоронних списків;

- розповсюджено дію нових Правил на об'єкти природно-заповідного фонду, де така діяльність не заборонена статутом ПЗФ;

- збільшено з 5 до 7 дозволених кількість гачків;

- збільшено з 1 до 2 дозволених кількість гачків при вилові водних біоресурсів з берега за межами нерестовищ у період весняно-літньої нерестової заборони;

- зменшено кількість заборонених для рибальства місць (зокрема, дозволено рибальство у затоці "Галерна" Канівського водосховища та у гирлах річок, що впадають у Дністровське водосховище);

- зменшено заборонені для рибальства ділянки (зокрема, у нижніх б'єфах ГЕС дніпровських водосховищ з 10 та 5 км до 2 км);

- дозволено використовувати всі види водних біоресурсів в якості живої принади (живця), окрім видів, вилов яких заборонено.

Водночас найголовнішою метою при розробці документу було збереження, примноження та раціональне використання водних біоресурсів.

Так, у нових Правилах рибальства:

- збільшено мінімальні дозволених до вилову розміри більшості водних біоресурсів;

- визначено заходи щодо дбайливого поводження з виловленими водними біоресурсами (зокрема, дбайливе підхоплення і звільнення водних біоресурсів від гачка);

- заборонено вилов із моторних суден з включеною силовою установкою з використанням більше ніж одного знаряддя вилову на одного рибалку;

- встановлено нерестову заборону на вилов форелі струмковою у межах Закарпатської, Івано-Франківської, Львівської та Чернівецької областей з 1 вересня до 31 грудня;

- встановлено нерестову заборону на вилов щуки з 15 лютого по 31 березня.

Крім того, у нових Правилах рибальства врегулювали спортивне рибальство та підводне полювання, а саме:

- офіційні спортивні заходи із рибальства та/або підводного полювання узгоджуються їхніми організаторами з місцевими державними адміністраціями;

- при проведенні офіційних спортивних заходів, за наявності у їх учасників посвідчення встановленого зразка, добова норма улову та мінімальні дозволених для вилову розміри водних біоресурсів не встановлюються, якщо це передбачено правилами спортивних змагань;

- дозволено проведення спортивних заходів у періоди нерестових заборон з берега за межами нерестовищ;

- спортсменам дозволено зберігання, утримання водних біоресурсів у живому та неушкодженному вигляді в улові з метою їх зважування та подальшого повернення у природне середовище існування;

- додано необхідність маркування ділянки проведення підводного полювання за допомогою сигнального буя чи плотика з розпізнавальним знаком на них;

- виключено необхідність наявності посвідчення підводного мисливця.

Серед основних відмінностей нових Правил рибальства також можна відмітити наступні:

- змінено механізм визначення прилову молоді (прилов молоді дозволяється до 10 % маси в межах добової норми улову);

- зобов'язано рибалок під час риболовлі мати засоби для вимірювання маси та довжини водних біоресурсів;

- встановлено заборону на вилов водних біоресурсів у темний час доби у внутрішніх рибогосподарських водних об'єктах (їх частинах) в межах судового ходу;

- встановлено заборону на вилов у межах охоронних зон електричних мереж (зокрема, уздовж повітряних ЛЕП від 2 до 40 м у залежності від їх напруги).

Детальніше з новими Правилами любительського і спортивного рибальства можна ознайомитися за посиланням <https://ips.ligazakon.net/document/view/re38748>

Виведуть з обігу старі банкноти 5, 10, 20 та 100 грн

31 січня Національний банк України почне вилучати паперові банкноти номіналами 5, 10, 20 та 100 грн зразків 2003-2007 років для їх заміни.

Замість них в обіг надійдуть обігові монети номіналами 5 та 10 грн зразка 2018 року і банкноти номіналами 20 та

100 грн нового покоління.

Банки не видаватимуть з кас зазначені старі банкноти, а НБУ припинить підкріплювати ними каси банків. З фінансових установ банкноти попереднього покоління не повертатимуться в обіг: їх передаватимуть в НБУ для утилізації.

"Такі банкноти залишаються дійсними платіжними засобами. Громадяни

зможуть продовжувати ними розраховуватися без обмежень, їх не потрібно буде спеціально обмінювати", – підкреслили в Нацбанку.

Поступово в обіг з'являтимуться сріблясті монети номіналами 5 і 10 грн зразка 2018 року та оновлені банкноти номіналами 20 та 100 грн із сучасним дизайном.

Як завдяки реформі шкільного харчування школярів забезпечують якісною їжею

Перша леді України Олена Зеленська починає підбивати підсумки року за напрямками своєї роботи. Один із них – реформа шкільного харчування.

Її було започатковано з ініціативи дружини Президента до повномасштабного російського нападу – 1 січня 2022 року. З початком повномасштабної агресії велика кількість людей потребувала забезпечення гарячим харчуванням. У тих школах, які завдяки реформі мали оновлену технічну базу, змогли готувати сотні тисяч порцій їжі. Заклади стали гуманітарними осередками. На базі шкіл були організовані прихистки для ВПО у різних куточках України.

Олена Зеленська акцентувала на основних напрямках, за якими рухалася реформа цього року

1. Отримано необхідні передумови для початку будівельних робіт фабрики-кухні в Бучі для забезпечення якісною свіжою їжею навчальних закладів регіону. Меценатом проекту став Говард Баффет, американський філантроп і бізнесмен, син відомого інвестора Воррена Баффета.

"Пан Баффет сказав мені, що хоче брати участь у відновленні України. Вирішили почати з освіти та ще й у деокупованому регіоні, який найбільше постраждав від російських загарбників", – розповіла перша леді.

Основними споживачами продукції нової фабрики-кухні будуть школи та заклади дошкільної освіти трьох громад: Бучанської, Немішаївської, Бородянської. Потужності виробництва можна буде переналаштувати чи розширити для забезпечення потреб харчування будь-яких верств населення. Зокрема, підприємство зможе годувати тимчасово переміщених осіб і місцевих жителів.

"Так у воєнний час повертається наша реформа шкільного харчування, бо саме в її межах ми запланували побудувати потужні підприємства, які годувати-



муть не один заклад, а низку. І це – частина нашого плану з відновлення України, адже починати відбудову потрібно вже зараз", – зазначила Олена Зеленська.

Фабрика-кухня в Бучі запрацює 1 вересня 2023 року. Вона стане пілотним проектом, і в майбутньому мережу фабрик-кухонь буде поширено на всю територію України. Кожна з них зможе забезпечувати харчуванням 30–40 навчальних закладів.

2. Попри війну триває розвиток кадрового потенціалу: директорат професійної освіти МОН України, директорат громадського здоров'я та профілактики захворюваності МОЗ, команди Національної асоціації громадського харчування, Євгена Клопотенка, українсько-швейцарського проекту "Діємо для здоров'я", Національного управління у справах освіти та молоді Естонської республіки (NarNo) реалізували програми навчання кухарів.

Зокрема, відбулася серія тренінгів для педагогів-кухарів закладів професійної освіти, які передаватимуть свої знання кухарям ідалень шкіл і дошкільних закладів. Навчання пройшли вже 230 педагогів-кухарів із шести областей України (Дніпропетровська, Київська, Львівська, Полтавська, Рівненська та Херсонська).

3. Тисяча опорних шкіл отримує донорську допомогу від ЮНІСЕФ у розмірі 2 тис. дол. США на інвентар та обладнання для ідалень.

4. За підтримки українсько-швейцарської програми DECIDE проведено серію стратегічних сесій "Реформа шкільного харчування: в

умовах дії воєнного стану", присвячених необхідності забезпечення якісного та повноцінного харчування у закладах освіти, які під час російського вторгнення працюють очно.

"Важливо, щоб у таких складних умовах заклади освіти мали змогу для організації харчування і водночас – щоб якість і безпечність харчування не погіршилися", – зазначила перша леді.

Олена Зеленська наголосила на важливості безпеки, оскільки під час освітнього процесу можливі повітряні тривоги, коли не лише діти та вчителі, а й персонал шкільних ідалень має перебувати у сховищах протягом невизначеного часу. Отже, потрібні чіткі та зрозумілі правила, які допоможуть працівникам харчоблоків у критичні моменти: як нагодувати дітей, якщо прослухали курс "Здорове харчування" від ЮНІСЕФ і використовують нові матеріали та знання для навчання дітей. Порталом скористалося понад 260 тис. осіб із понад 10 країн світу. Спільно з Українським інститутом розвитку освіти (UIPO) розпочато нову фазу діяльності порталу.

Крім того, дружина Президента розповіла про плани реформи на наступний рік.

6. Команда Інституту освітньої аналітики, швейцарсько-українського проекту DECIDE та МОН проводить дослідження стану організації шкільного харчування, щоб сформулювати карту потреб та виявити найактуальніші проблеми громад в організації харчування.

Триватиме навчання кухарів та наповнення й розвиток порталу "Знаймо".

"Знаймо" – це інтернет-клуб для всіх учасників процесу. Освітяни знайдуть тут усе про нові стандарти здоров'я і смачних шкільних обідів. Адже перш ніж щось змінювати, треба навчитися самому. Для батьків – окремий розділ про те, як навчати здорового харчування вдома. Тобто продовжувати те, що розпочато в школі. А учні дізнаються про правильний і водночас смачний перекус і зможуть перевірити свої знання за допомогою тестів та ігор", – розповіла Олена Зеленська

Відновлюється перервана російським нападом комунікаційна кампанія щодо реформи.

"Коли ми запускали реформу до війни, прагнули якнайширше поінформувати про неї батьків, учителів та учнів. Розповісти, що означає харчування корисно, якісно й водночас смачно. І це актуально в будь-який час, бо здоров'я не стає менш важливим через війну. Отже, кампанія триватиме, але, звісно, вже буде адаптована до умов сьогодення", – сказала перша леді.

7. Шкільне меню зможе стати різноманітнішим, адже команда Євгена Клопотенка напрацювала ще 500 рецептів шкільних страв – разом із технологічними картками. Для закладів освіти вони будуть доступні після проходження експертизи у відповідних установах.

Перша леді також наголосила, що від харчування залежить не лише якість навчання, а й здоров'я та психологічний стан дітей. Особливо зараз, коли через війну в найменших українців і так забагато стресу. Тому актуальність реформи лише зростає.

ЯК ЗАМІНИТИ ЛАМПИ РОЗЖАРЮВАННЯ НА LED-ЛАМПИ

У зв'язку з ракетним терором рф України для подолання дефіциту в енергосистемі потребує підтримки міжнародних партнерів. Одним з проєктів Єврокомісії стало фінансування закупівлі 30 млн світлодіодних ламп.

"Це може здатися комусь не таким істотним, але 50 мільйонів LED-ламп дадуть змогу зекономити близько 1 ГВт електрики. Враховуючи, що середній дефіцит нашої енергосистеми – близько 2,5 ГВт, цей проєкт також міг би

суттєво допомогти", – наголосив президент Володимир Зеленський.

Уряд розповів, що планує безкоштовно обмінити отримані до кінця 2022 року LED-лампи на лампи розжарювання населення та низки установ протягом зими. Мінекономіки оголосило, що старт програми запланований на 1 січня 2023 року.

Люди віком понад 18 років зможуть завітати до відділення "Укрпошти" або залишити заявку в "Дії", а потім прийти до відділення "Укрпошти" і безкоштовно поміняти лампи розжарювання

на LED-лампи. Одна людина зможе замінити п'ять лампочок. LED-лампи споживають у сім-вісім разів менше електроенергії.



Загинули, обороняючи мирне Різдво

Про них, мабуть, зніматимуть фільми. Уже легендарні українські снайпери і диверсанти, імена яких ми дізналися лише після їх загибелі...

Прочитайте, друзі. Хай навіть це важко до сліз...

Далі пряма мова – спогади Людмили Семенюк:

"Ці хлопці шалено талановиті та неймовірно артистичні. Могли б сколотити якусь мистецьку групу, виступати з антрепризами, косити бабло та зривати оплески... Вони й зривали наші оплески, коли палало та вибухало у Курську, Белгороді та Брянську, вони й косили – ворогів, склади вибухівки, яка мала впасти на наші голови, авіабази та аеродроми, звідки вилітали ворожі літаки, аби нас вбивати... Не раз бачила в Києві на різних мистецьких заходах Максима Михайлова, якого

киняни знали, як – "Козак Непийпиво". Завжди вражав своєю харизмою та епатажістністю, пропагував свої неперевершені дизайнерські козацькі шаровари, захоплюючи талантом перформансу та смаком жити, сміятись, любити... І ніхто не здогадувався навіть, що починаючи з Майдану, цей хлопець постійно їздив на росію, де грав "свого в доску" і влаштовував там протести проти політики путіна. Тарас Карпюк із позивним "Тарасій" був серед них найстаршим та найдосвідченішим, він ніколи не лишав слідів, як і своїх фото у соцмережах. На війні з 2014, фактично був розстріляний впритул у Іловайському котлі, але дивом тоді вижив, довго лікувався та знову повернувся туди, де вважав себе найпотрібнішим. Наймолодшим був Богдан Лягов, справжній красунчик із позивним



"Аполлон", якому побратими вішували велику кар'єру. І берегли, бо пацану було всього 19, а він відчайдушно ліз туди, де міг загинути будь-якої миті, і вони видихали, коли Богдан раптом з'являвся перед ними сміючись, живий та неушкоджений, красивий, як міфічний бог Аполлон... Керував групою актор Юрій Горовець, до якого ще з часів служби у Нацполіції приклеїлося смачне слово "Святоша". Можливо тому, що працюючи у відділі боротьби з розповсюдженням наркотиків, хлопець був невідкупним, але коли треба було, то міг і зіграти наївного та святого невігласа, щоб втертися у довіру до наркомафії. Це слово і вибрав позивним, коли пішов воювати ще у 2014, у пекло Іловайська... Ніхто з них не встиг ні одружитися, ні завести дітей, можливо свідомо, бо ці красені знали, що ризикують життям, і що-

дня – по лезу бритви... Група чотирьох легендарних українських снайперів і диверсантів. Чий імена стали відомі лише зараз. Привиди російських міст. Невловимі месники, які вночі наводили страх на ворожі вулиці, а вдень могли попросити закурити у якогось курського дядька, пофліртувати з белгородською дівцею чи смачно матюкація із брянським акцентом під якимось сільським магазином, випитуючи у тупої вати, як краще добратися до потрібного об'єкту... Невидимо виходили з-за куліс і так само невидимо зникали зі сцени в порожнечу. На них давно полювало ФСБ. Цього разу, саме на свято, цим фартовим хлопцям не пощастило... Кажуть, хто вмирає на Різдво чи Великдень, тих Бог одразу забирає до раю. І тепер у них позивний один на всіх – Ангел Небесний..."



ПІДГОТОВКА ДО ОБОРОНИ РІВНЕНЩИНИ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД КОЖНОЇ ГРОМАДИ
У Рівненській ОВА обговорили підтримку оборонної галузі. Начальник ОВА Віталій Коваль вкотре наголосив кожному очільнику громади на важливості допомоги військовим. Адже захист міста Рівного та південних територій починається з півночі області.

Підготовка до оборони Рівненщини залежить від кожної громади.

"Натомість частина громад прийняла бюджет на 2023 рік без врахування коштів на заходи оборони. В наказовому порядку переглянемо ці бюджети на початку нового року. Кожна транзакція буде поставлена на контроль департаменту фінансів Рівненської ОВА і голів районних військових адміністрацій. Ні одна гривня не піде на бруківку, благоустрій чи інші речі, поки не буде забезпечена підтримка обороноздатності", – зазначив Віталій Коваль.

Очільник області вкотре нагадав, що в країні досі триває війна. Тому сьогодні кожен має включитися максимально і робити на своєму місці все задля спільної мети.

У РАЗІ ВІДСУТНОСТІ ОБСТРІЛІВ НОВОРІЧНІ СВЯТА ПРОЙДУТЬ БЕЗ АВАРІЙНИХ ВІДКЛЮЧЕНЬ

Завдяки героїчній роботі енергетиків із відновлення пошкодженого обладнання, зниженню споживання у вихідний день та відсутності морозної погоди в Україні зменшилася кількість аварійних відключень електроенергії. Про це зазначив Прем'єр-міністр Денис Шмигаль під час засідання Уряду 27 грудня.

"Сьогодні, 27 грудня, після аварійно-відновлювальних робіт вдалося повернути в мережу два блоки теплових електростанцій. Триває процес відновлення інфраструктури, зростає кількість споживачів, яким хоча б частково відновлено споживання. Діє відпрацьований алгоритм пріоритетності заживлення споживачів. На першому місці – критична інфраструктура, на другому – ВПК, на третьому – важливі виробництва, на четвертому – житловий фонд", – відзначив очільник Уряду.

Денис Шмигаль також зауважив, що росія готується продовжити атаки на українську енергосистему. Тож держава, й Уряд зокрема, перебуває в щоденній готовності до нових масованих обстрілів.

Водночас Прем'єр-міністр підкреслив, що в разі відсутності обстрілів новорічні свята пройдуть без аварійних відключень.

Одна невелика історія з життя великого героя

Благодійний фонд "Майбутнє для України" та Future For Ukraine Foundation – група благодійних фондів з однією місією – допомогти українцям, постраждалим від війни. Це команда українців для українців.

В пріоритеті у молодій команді чотири напрямки: допомога дітям; надання гуманітарної допомоги; допомога жінкам; підтримка медичних закладів, допомога пораненим.

Втілюючи в життя проекти медичної допомоги, у вересні Future for Ukraine запустив власну програму протезування для українських військових за кордоном.

ОЛЕКСАНДР ЧАЙКА – ПЕРШИЙ УЧАСНИК ПРОГРАМИ ПРОТЕЗУВАННЯ

Першим учасником програми протезування для українських військових за кордоном став військовий Олександр Чайка. Він на полі бою під Попасною втратив ногу.

Фонд взяв на себе витрати на юридичний супровід проекту, переліт, харчування та проживання сім'ї Саші та команди Фонду у Вашингтоні до завершення процесу повної реабілітації. Партнери з інституту MCOR оплатили виготовлення протезу.

Лише справжнє кохання та віра у краще спроможні творити дива. Вітчизняні медики давали 20% на те, що Олександр Чайка одужає і буде жити повноцінним життям. А от його дружина боролась за нього, вірила, що разом вони все здолають, навіть смерть.

Тож, завдяки зусиллям дружини та допомозі благодійного фонду Future For Ukraine, український військовий, який був на межі смерті, зараз завершує процес протезування у найкращих лікарів у Вашингтоні.

29 вересня команда фонду та Олександр із дружиною прибули до Вашингтона. Власник Медичного центру ортопедії та протезування (MCOR) Майкл Коркоран особисто займався Олександром. Фахівці у перші дні створили форму для поясної часті протезу.

ПЕРШІ КРОКИ З ПРОТЕЗОМ

Вже 5 жовтня Сашко зробив перші кроки з протезом. Під час реабілітації на Олександра Чайку чекали злеті і па-



діння. Важкий, виснажливий шлях до одужання він пройшов, як то: робота з реабілітологом, пластичним хірургом, тренування у спортзалі, заняття з психологом, зустрічі з групою підтримки пацієнтів, які також втратили кінцівки. Сашко відчув радість від здобутої важкою працею свободи пересування, через нестерпний біль, від якого неможливо нікуди подітися, через втому і зневіру, які постійно ставали на шляху подальших здобутків. Завдяки досвіду та турботі дружини, команди благодійного фонду Future For Ukraine Foundation, підтримки нових друзів він зможе віднайти сили рухатися вперед!

За час реабілітації Сашком пережито й чудові моменти, отримано незабутні враження від цікавих зустрічей.

На запрошення спортивної репортерки Донни Гопкінс Сашко відвідав матч з американського футболу, де вболівав за команду Washington Commanders.

Власник MCOR Майкл Коркоран із дружиною запросили команду Future For Ukraine Foundation із Сашком та дружиною до себе на вечерю. Позналилися з друзями родини, які мають українське коріння.

Відбулася зустріч із американським ветераном Марком Голбертом.

У 2011 році під час бойового завдання від вибуху він втратив обидві ноги, його права рука була паралізована. Попри це, Марк веде активний спосіб життя, працює і навіть їздить на мотоциклі!

Відбулася зустріч із сенаторами США: Крісом Ван Гол-

леном (саме він допоміг з оформленням в'їзду до США для Сашка та Анни) та Теммі Дакворт – ветеранкою США, яка у результаті поранення в Іраці втратила обидві ноги та частково чутливість правої руки (сенаторка від штату Іллінойс з 2017 року).

Друзі фонду Білл та Еббі Ендікот запросили Сашка з командою у гості на вечірку до Гелловіну. Це подружжя – приклад справжньої любові, яка триває крізь десятиліття. Білл – тренер олімпійської збірної з каякінгу, консультант та помічник президента Білла Клінтона. Еббі – донька дипломата, який під час Другої світової війни допоміг виїхати 2000 людей до США! Вони знають свою історію роду до 1620-го року. На своєму 77-му році життя, подружжя не змогло стояти осторонь війни в Україні та активно допомагає українцям.

НЕ ЗАЛИШИВСЯ САШКО ОСТОРОНЬ УВАГИ УКРАЇНСЬКИХ ЗІРОК

Відомий хореограф Влад Яма завітав до клініки MCOR та на власні очі побачив перші кроки Сашка після того, як він отримав новий протез. Сашко навіть спробував танцювати вальс!

Переможці "Євробачення" українського реп-гурту Kalush Orchestra запросили Сашка Чайку на свій благодійний концерт у Вашингтоні. Легендарну пісню "Stefania" Kalush Orchestra виконали разом із Сашком, якого запросили на сцену.

Наразі Олександр повертається на Батьківщину після тривалого періоду протезування та реабілітації у Вашингтоні.

З метою організації та супроводу процесу протезування і реабілітації для військових, які зазнали ампутації внаслідок поранення під час російсько-української війни, FFU відкрито кейс "Допоможіть героям повернутися до повноцінного життя".

Спільно з партнерами відшуковується для пацієнта клініка, яка готова безкоштовно надати протез і первинний термін реабілітації за кордоном. Фонд Future for Ukraine бере на себе витрати пацієнта протягом усього процесу протезування (оформлення документів, транспортування, проживання, харчування).

МВС презентував нові правила отримання посвідчення водія

В Україні планують ввести істотні зміни в автошколах для отримання посвідчення водія. Про це повідомили у пресслужбі Головного сервісного центру МВС.

"Ми впроваджуємо новітні технології у процес складання іспитів аби вони були максимально прозорими, доступними та ефективними", — заявив начальник Головного сервісного центру МВС Микола Рудик.

Що планують запровадити:

1. Планують зробити верифікацію та доступ до класу для складання іспитів.

Так, особа, яка складає теоретичний іспит, буде заходити до екзаменаційного класу, де на вході стоятиме камера. Вона розпізнаватиме обличчя кандидата у водії, що дозволить направляти особу на рандомно визначене в Єдиному державному реєстрі МВС робоче місце для складання теоретичного іспиту.

Щодо верифікації, то у майбутньому громадяни зможуть самостійно фотографуватися на посвідчення водія. Для цього кожен сервісний центр МВС матиме сучасне обладнання, яке дозволить робити це, а для ідентифікації особи буде використовуватися ідентифікаційний код та id-картка.

2. Теоретичний іспит проходитимете в екзаменаційному класі за таких умов:

- Face ID ідентифікація особи протягом усього процесу складання;

- фіксація обличчя та екрану при негативній відповіді на екзаменаційне питання;

- унеможливлення віддаленого доступу до робочих місць;

- контроль за поведінкою особи;
- відеофіксація процесу складання.

Крім того, планується вивід відео web-камер, розмішених на робочих станціях у класі, на робоче місце екзаменатора. Це дозволить контролювати весь процес онлайн.

3. Зміниться процес практичного складання іспитів.

Автомобілі у сервісних центрах МВС будуть оснащени відеореєстратором з 4-ма камерами — спереду, ззаду, дві проєкції салону, внутрішній монітор для контролю ракурсу та роботи відеореєстратора, сигналізуючі датчики та дублюючі педалі.

Також буде рандомний вибір Єдиним державним реєстром МВС екзаменаторів та маршруту для приймання практичного іспиту. Екзаменатор матиме електронний check-list, face-id кандидата, можливість розпізнавання номеру транспортного засобу, автоматичне надходження результатів складання до Єдиного державного реєстру МВС.

4. Закупівля для сервісних центрів МВС транспортних засобів з вмонтованими технічними засобами різних категорій.

Тобто, тепер майбутнім водіям не треба шукати для оренди вантажні авто, авто з причепами, мотоцикли, якщо їх немає у сервісному центрі МВС. Тепер всі ці транспортні засоби там будуть, і кожен охочий зможе скласти практичний іспит.

Як повторно отримати втрачені свідоцтва

У Міністерстві юстиції розповіли, як повторно отримати свідоцтва, оригінали яких були втрачені.

Відповідне роз'яснення опубліковане на сторінці міністерства у Facebook.

"Повторна видача свідоцтва про державну реєстрацію актів цивільного стану здійснюється незалежно від місяця його реєстрації та місяця проживання заявника", — сказано в повідомленні.

Вона здійснюється за заявою особи, щодо якої складено запис: батьків, усиновлювачів, опікунів, піклувальників, представника закладу охорони здоров'я, навчального або іншого дитячого закладу, де постійно перебуває дитина, органу опіки та піклування. Свідоцтва видаються у той же день.

Сплачується державне мито у розмірі 0,03 неоподаткованого мінімуму доходів громадян, що становить 0,51 коп.

Також, свідоцтва про державну реєстрацію актів цивільного стану можуть повторно видаватися представнику особи — у разі документального підтвердження його повноважень (за довіреністю) та при пред'явленні документів, що посвідчують його особу.

Свідоцтва про народження дітей повторно видаються їх батькам і усиновителям незалежно від віку дитини. Якщо особа позбавлена батьківських прав, свідоцтва про народження дітей повторно не видаються.

Після припинення шлюбу внаслідок його розірвання, свідоцтва про шлюб повторно не видаються. У таких випадках на письмове прохання заявника відділ ДРАЦС видає витяг з Державного реєстру актів цивільного стану громадян про шлюб щодо підтвердження дошлюбного прізвища.

Свідоцтво про смерть повторно видається другому з подружжя та близьким родичам померлого, особі, яка є спадкоємцем за законом або заповітом та представникові органу опіки й піклування у разі виконання ним повноважень з опіки та піклування стосовно осіб, які мають право на отримання такого свідоцтва.

Для отримання повторно свідоцтва, заявник повинен пред'явити паспорт громадянина України або паспортний документ, що посвідчує особу заявника, та документи, що підтверджують родинні стосунки між заявником та особою, щодо якої складено активний запис.

Заброньованим від мобілізації співробітникам планують дозволити виїзд за кордон

В уряді відмовилися від ідеї "єВідрядження" та планують дозволити виїжджати у відрядження за кордон усім чоловікам, які заброньовані від призову.

Про це в інтерв'ю Forbes розповіла віце-прем'єрка — міністерка економіки Юлія Свириденко.

Свириденко розповіла, що реанімувати проєкт "єВідрядження" наступного року немає сенсу: "З урахуванням проєкту нової постанови про бронювання, окрема процедура „єВідрядження“ втратила сенс, тому що заброньовані особи матимуть змогу безперешкодно перетинати кордон за наявності необхідних документів".

"У нас не стоїть завдання дозволити виїжджати всім,



наше завдання — допомогти бізнесу, який працює, виїхати за кордон для укладання нових контрактів, угод, участі у виставках тощо", — зазначила вона.

Новий закон про бронювання працівників торкнеться працівників органів держав-

ної влади, місцевого самоврядування, якщо це необхідно для забезпечення їхнього функціонування, а також підприємств та установ, яким встановлені мобілізаційні завдання.

До переліку також входять підприємства, які виробляють

товари, виконують роботи та послуги, необхідні забезпечення потреб армії; підприємства, критично важливі для функціонування економіки та забезпечення життєдіяльності населення.

"Наразі Міністерство економіки підготувало проєкт постанови, який деталізує та унормує критерії та порядок організації бронювання. Нині він перебуває на погодженні. З урахуванням того, що це питання важливе, чутливе та дискусійне, воно потребує узгодження позицій і знаходження балансу всіх зацікавлених сторін. Зараз ця дискусія у самому розпалі", — розповіла міністр.

Нагадаємо, Верховна Рада продовжила термін дії в Україні воєнного стану та загальної мобілізації до 19 лютого 2023 року.



ЦІНИ НА ГАЗ У 2023 РОЦІ: ПОСТАЧАЛЬНИКИ ОПРИЛЮДНИЛИ ТАРИФИ

У січні 2023 року ціна газу для населення лишається стабільною порівняно з груднем 2022 року. У першому місяці нового року вартість "блакитного палива" для побутових споживачів коливається у різних постачальників у межах від 7,70 до 9,99 грн.

Про це пише ГазПравда. Ціни на січень оприлюднили 9 компаній, що постачатимуть газ побутовим споживачам.

Найнижчі тарифи у компанії: 7,70 грн за куб пропонує компанія "Еру Людям";

7,799 грн за куб — "Енерджи Трейд Груп". Також у компанії до квітня 2023 року діятиме сезонна пропозиція — акційний тариф "Чорна п'ятниця", ціна газу у якому становить 7,699 грн за кубометр;

7,96 грн за куб пропонує Газопостачальна компанія "Нафтогаз України";

7,98 грн за куб — "Прикарпат Енерго Трейд";

7,99 грн за куб — "Полтавагаз Збут".

Ціна газу в ще чотирьох постачальників коливається від 8,20 до 9,99 грн за кубометр.

Близько 98% українських побутових споживачів газу є клієнтами Газопостачальної компанії "Нафтогаз України". Вони отримують газ за гарантованою ціною 7,96 грн за кубометр. Таким чи-

ном, населення захищене від стрімких коливань ціни на європейських ринках.

Нагадаємо, що деякі з невеликих приватних постачальників мають низькі річні ціни на газ, але пропонують таку вартість лише "старим" споживачам. А новим потенційним клієнтам пропонується лише місячна ціна, що може виявитися суттєво вищою за річну. Перед підключенням до нового постачальника радимо ретельно вивчати та уточнювати умови та тарифні плани.

ЧИ БУДУТЬ В УКРАЇНІ ІНДЕКСУВАТИ ПЕНСІЇ?

Уряд та Мінфін може та планує індексувати пенсії у березні наступного року. Про це в інтерв'ю РБК-Україна розповів міністр фінансів Сергій Марченко.

"Найменш захищені категорії на сьогодні — це пенсіонери. І держава буде шукати способи підтримки пенсіонерів", — сказав він.

При цьому, за словами міністра, питання щодо справедливості та відновлення спроможності бюджетників отримувати достойні заробітні плати варто обговорювати вже після перемоги у війні. "Наслідки будь-яких рішень щодо підвищення заробітних плат на даному етапі без наявних ресурсів для їх забезпечення можуть привести лише до знецінення гривні, девальвації, до інфляції й, відповідно, до зменшення купівельної спроможності цієї ж гривні", — сказав Марченко.

ПРИВАТБАНК ДОЗВОЛИВ БІЗНЕСУ ГОТУВАТИ ПЛАТІЖ У ДОДАТКУ БЕЗ ІНТЕРНЕТУ

ПриватБанк додав для бізнесу можливість через застосунок підготувати платежі навіть за відсутності інтернету.

Про це повідомляє пресслужба банку.

"ПриватБанк створив для ФОП та юридичних осіб можливість без досту-

пу до інтернету заздалегідь підготувати платежі з усіма необхідними реквізитами у вигляді шаблонів. Щойно з'явиться доступ до інтернету, користувачу лишається тільки завершити процес створення та підписання платежів", — сказано в повідомленні.

Наразі ця можливість працює у оновленому мобільному додатку "Приват24 для бізнесу" для Android, а до кінця грудня такий функціонал буде реалізовано й для пристроїв Apple.

Доступ у додаток "Приват24 для бізнесу" без інтернет-з'єднання можливий за наявності біометрії як на вашому пристрої, так і в мобільному додатку.

Також у режимі без Інтернету доступний перелік чергових відділень із безперебійним режимом роботи.

УРЯД ПРИЄДНАВ ФОНД СОЦСТРАХУВАННЯ ДО ПЕНСІЙНОГО ФОНДУ: ЩО ЦЕ ЗМІНИТЬ

Кабінет Міністрів у вівторок своїм рішенням приєднав Фонд соціального страхування до Пенсійного фонду України, тепер нарахування соцвиплат відбуватиметься через Пенсійний фонд. Про це повідомив прем'єр-міністр Денис Шмигаль.

Таке рішення Кабмін схвалив на виконання ухваленого у вересні 2022 року законодавства.

Для українців це означає, що нарахування соцвиплат (допомога по безробіттю, лікарняні) тепер відбуватиметься через Пенсійний фонд, дохідна та видавкова частини якого на 2023 рік збільшені на 12,6 млрд грн.

З 1 грудня 2022 року люди можуть оформити соцвиплати у ЦНАП або за допомогою уповноваженого представника місцевої влади, через "Дію", сервісний центр Пенсійного фонду, його портал чи мобільний застосунок.

НКРЕКП хоче провести другу хвилю перевірок облэнерго через скарги щодо графіків

Національна комісія, що здійснює регулювання у сфері енергетики та комунальних послуг (НКРЕКП) планує провести виїзні позапланові перевірки дев'яти операторів систем розподілу електроенергії.

Відповідне рішення регулятор прийняв на засіданні 27 грудня.

Згідно з повідомленням, НКРЕКП вирішила провести позапланові виїзні перевірки "Вінницькобленерго", "Закарпаттяобленерго", "Тернопільобленерго", "Хмельницькобленерго", "Львівобленерго", "ДТЕК Одеські електромережі", "ДТЕК Київські електромережі", "ДТЕК Київські регіональні електромережі", а також "Полтаваобленерго" через скарги споживачів щодо недотримання графіків відключення світла.

Нагадаємо, що регулятор вже проводив перевірки 12 облэнерго через скарги споживачів на недотримання графіків відключень електроенергії.

Так, 21 грудня регулятором було прийнято рішення перевірити АТ "Вінницькобленерго", ПРАТ "Волиньобленерго", ПРАТ "Закарпаттяобленерго", ПРАТ "ДТЕК Київські електромережі", ПРАТ "ДТЕК Київські регіональні електромережі", ПРАТ "Львівобленерго", АТ "ДТЕК Одеські електромережі", ВАТ "Тернопільобленерго", АТ "Хмельницькобленерго", ПАТ



"Черкасиобленерго", АТ "Чернівціобленерго" та АТ "Полтаваобленерго".

Тим часом Державна інспекція енергетичного нагляду під час першого етапу позапланових перевірок операторів системи розподілу (обленерго) зафіксувала 193 порушення при застосуванні графіків відключень електроенергії.

Інтерв'ю з пілотом Кагауа про ворога, безпілотну авіацію, фільм "Top Gun" та віру в Бога

12 жовтня 2022 року 28-річний пілот Вадим Ворошилов із позивним "Кагауа" збив п'ять ударних дронів, відвів пошкоджений літак від Вінниці, катапультивався та знову повірив у Бога. Селфі з закритим обличчям, яке льотчик зробив одразу після приземлення, обійшло всі соцмережі.

— Я завжди вірив у Бога, — розповів журналісту УП Вадим. — В мене є невеличке татування — хрестик. Під час служби не завжди є змога носити реальний, він може заважати, його можна загубити, тому в 2014 році я зробив татування.

Буду чесним, з початком повномасштабного вторгнення, втративши побратимів, неймовірних, золотих людей, кращих синів Батьківщини, я зневірився. Але після 12 жовтня, після всіх тих факторів, які неймовірним чином збіглися на мою користь, я зрозумів, що вища сила є та впливає на наше життя".

В 2021 році після завершення контракту Ворошилов звільнився з лав ЗСУ та пішов у цивільну авіацію, але після 24 лютого повернувся до війська.

За повітряний бій у небі Вінниччини восени цього року президент присвоїв Вадиму звання Герой України.

В інтерв'ю УП пілот Кагауа розповів про свій позивний, про майбутнє української авіації, про західний літак, який потрібен для панування в небі, про ставлення до ворога та до його новітнього озброєння.

"СПРИЙМАЄМО ВОРОГА ЛИШЕ ЯК ЦІЛЬ"

— Вадиме, коли я вперше побачив вас у ЗМІ, на контрасті згадав пілота рф, якого схопили в Чернігові. Такий він... пухкий. Це у ворога проблеми з "фізурою" чи це в мене стереотип щодо авіаторів, які нібито всі мають бути атлетами?

— (Посміхається). Це був Красноярцев... Я б не сказав, що в них така проблема. Але, дійсно, у нас вже нова концепція підготовки льотного складу. Після 2014 року акцент більше роблять на молодих, щоб вони були основною силою ударної авіації.

Зі статистики збиття повітряних суден, з тих військових (пілотів та штурманів — УП), які потрапили до нас у полон, ми бачимо, що це... в мене навіть язик не повертається сказати "хлопці" — дорослі чоловіки.

Ми маємо розуміти: чим молодше людина, тим швидше працює мозок. Це дуже важливо в авіації.

— Деякі російські пілоти, які потрапили в полон, намагалися переконати, що не знали про бомбардування житлових будинків, тому що працювали по наданих їм координатах. У таке можна повірити?

— Я в це абсолютно не вірю. В них стоять звичайні системи навігації типу Garmin, туристичні, різних модифікацій. Можливо їхня публіка і сприймає пропаганду (про те, що авіація рф не б'є по мирних цілях — УП), але наше суспільство досить грамотне.

Не потрібно бути авіатором, щоб розуміти: якщо людина забуває широту та довготу в туристичному навігаторі, вона досить чітко бачить, що там знаходиться. Якщо координата забита в межах певного населеного пункту, одразу, звісно, ясно, що ти працюєш по населеному пункту.

Вони роблять це "чугунками", як кажуть в народі. Це — звичайна авіаційна бомба, у якої є просто траєкторія польоту, а точність бомбометання залежить від купи факторів, починаючи від навичок льотчика, закінчуючи метеоумовами. Тому я не вірю в цю легенду.

— Що вважається точним ударом невисокоточною зброєю? — Можу сказати орієнтовно: в нормативах у ворога за оцінкою "відмінно" є бомбометання в межах плюс-мінус 50 метрів. В умовах міста навіть це — величезна похибка.

— Давайте уявимо гіпотетичну ситуацію: вам віддають наказ бомбардувати цілі в межах житлових кварталів. Що будете робити?

— Стосовно цього ми вже міркували з побратимами.



По-перше, я не хочу навіть гіпотетично про це говорити, тому що навіть у теорії це неможливо. Наше військово-політичне керівництво цього не допустить.

Якщо розглядати в більш абстрактній площині, то льотчик та штурман в Су-34 (збитий літак Красноярцева — УП) завжди бачать місце знаходження цілі як мінімум по засобам навігації.

Так, їм ставлять завдання, яке треба виконувати. Але їх ніхто не звільнить, не посадить у в'язницю, якщо вони скинуть бомби, наприклад, у чистому полі, на відстані кілометр-два від житлових будинків, з перельотом або недольотом. Це просто буде "помилка в техніці пілотування та неякісна підготовка" — все! На цьому все закінчується.

Але такий варіант можливо розглядати, коли б вони були банально людьми. Вони цілком та повністю розуміють, що вони роблять. Це їхня традиційна тактика випаленої землі. Це те, що вони і раніше робили в Ічкерії, в Грузії, в Сирії.

— Як ви для себе сформулювали ставлення до ворога? Чи є щось на кшталт поваги до їхніх пілотів?

— Ми до них ставимося не як до конкретної, живої людини, а як до повітряних цілей. Вони перетворюються лише на сухі цифри в щоденному зведенні Генштабу (втрат армії рф — УП), не більше.

Звісно, випадки поваги до ворожих пілотів були в історії, але дуже давно, в Першій світовій війні. Тоді були більш благородні відносини, якщо можна так сказати.

Раніше і війну оголошували, і акт про це підписували, а потім виходили на позиції. Зараз ворог декілька місяців розповідав, що не збирається нападати, а потім підступно вдарив зранку по мирних містах України.

"МИ АБСОЛЮТНО ДО ВСЬОГО ГОТОВІ"

— Є щось, що найбільше відрізняє наших пілотів від ворожих?

— Можна казати багато, але скажу лише, що ми виконуємо такі завдання, які технічно навіть не закладалися на етапі проектування наших повітряних суден.

У нас дуже обмежені технічні можливості, але ми робимо все, щоб знищувати ворога. Намагаємося ефективно працювати в більш екстремальних умовах та абсолютно до всього готові.

Ворог, маючи перевагу, працює так, як написано в підручниках з тактичної та вогневої підготовки. Ми діємо більш сучасними методами, які взагалі не прописані в жодному з підручників будь-якої країни світу.

— Тобто пілотам НАТО буде чому повчитися у наших після цієї війни?

— Так (посміхається).

— Чи грає з росіянами злий жарт те, що у них так багато техніки? Вони діють, як то кажуть, "на розслабоні" чи ні?

— Ви правильно кажете. Але не треба недооцінювати ворога, він — небезпечний. Я негативно ставлюсь до висловлювань, що там якісь "чмоні" та решта. Ні! Це — ворог. У них суттєва перевага по повітряних суднах та наземних засобах ППО. Вони вміють працювати, вони також вчать на цій війні, як і ми.

Коли кажуть про комфортні умови для ворога, то мова про змогу їхньої винищувальної авіації працювати, не входячи в зону нашої ППО. Але коли вони потрапляють у цю зону, то кожний раз у зведеннях від Генштабу ви бачите плюси навпроти знищених повітряних цілей.

— Є серед них щось таке, що дивує? Може, якісь окремі типи літаків?

— Так, але не літаки. Треба розуміти, що літак — це більше платформа, носій авіаційних засобів ураження. Саме ці засоби можуть дати перевагу в повітрі.

Нещодавно у росіян з'явилися ракети класу "повітря — повітря" великої дальності Р-37М. Можна сказати, що це їхнє новітнє озброєння, хоча це, звісно, радянська розробка, яку вони модернізували. Заявлена ними дальність ураження повітряних цілей дуже серйозна — до 400 кілометрів. По факту ми бачимо менші цифри, але все одно цей засіб ураження дуже небезпечний.

Проте ми постійно аналізуємо повітряні бої із застосуванням цих ракет і знаходимо методи для боротьби з ними.

— Про знищення якої військової цілі ви мрієте?

— Можу перерахувати три (посміхається): Ту-95, Ту-160, Ту-22М3. Це саме ті цілі, які є загрозою для наших міст та мирного населення, але вони не заходять у зону ураження наших тактичних повітряних суден. Просто бояться. Підступно роблять пуски по території України.

На даний момент бачу можливість їх знищення, тільки коли вони перебувають на аеродромах (посміхається). Поки лише такий шлях.

Але є ще ударна авіація ворога, яка працює над тимчасово окупованими територіями, і, якщо б у нас була технічна можливість, ми б повністю паралізували ворога в українському повітрі. Розкрити наш потенціал на всі 100% допоможуть винищувачі західного типу.

— Ви серед тих, хто вважає, що це мають бути F-16?

— Так, нам потрібен масовий літак, який є у світі. Ми, звісно, можемо розглядати різні типи, наприклад, Gripen, Eurofighter. Вони більш стійкі до нашої аеродомної інфраструктури, але при всьому цьому не є масовими. Немає в світі, скажімо, "вторинного ринку" таких суден.

F-16 — один із наймасовіших літаків свого класу в світі. Тому ми зможемо їх обслуговувати і, найголовніше, завдяки нашим західним партнерам у нас не буде браку в засобах ураження. Це — основні пункти, чому саме F-16.

Якщо розглядати час вже після перемоги, то є багато з чого обирати. Звісно, є літаки, які, я б сказав, майже доведені до ідеалу в плані бойових спроможностей. Це — F-22, F-35. Але



на даний момент дуже сильно покращить ситуацію та допоможе нашим силам оборони у комплексі саме F-16.

"НАМАГАЮСЬ ЖИТИ ОДИМ ДНЕМ"

— Ви веде сторінку в соцмережі Instagram, не ховаєте обличчя, вас впізнають на вулицях та дякують. А росіяни пишуть із погрозами?

— Взагалі ні. Взагалі! Мене це сильно здивувало. Може, це через те, що їхнє керівництво твердить, що авіації у нас немає, що вони одразу все знищили (посміхається)? І вони не хочуть казати про українських пілотів у своєму інформполі, щоб їхні громадяни не дивувалися?

Якось було десь у їхніх ЗМІ — скажу мовою оригіналу: "Сбили украинского летчика-нациста". Був невеличкий сюжет, де вони згадали мій позивний та розказали про Гартманна, який отримав від Гітлера "Залізний Хрест" (Еріх Гартманн з позивним "Кагауа 1" — всесвітньо відомий німецький льотчик-ас часів Другої світової — УП).

— Але пропагандисти не розповідають, що у 1997 році Гартманна реабілітували в рф, визнали, що неправомірно засудили його до 10 років таборів "за воєнні злочини"...

— Так...

Історія з моїм позивним почалась у 2014 році, коли росіяни запустили свою пропагандистську машину, почали називати українців "нацистами". Тоді зламали мою стару сторінку в Instagram. Я зробив нову та думав, як її підписати.

Мені цікава світова історія, я знав про Гартманна та вирішив підписати "Кагауа". За великим рахунком, жартома, саме через російську пропаганду, щоб їх потролити (сміється). Потім вже воно якось закріпилося.

Всі знають, що Гартманн — геніальний льотчик. Він пройшов сталінські табори, потім встиг послужити в західній частині Німеччини та навіть тренував американських пілотів.

В одному з інтерв'ю в похилому віці він казав, що, коли був молодим, просто хотів літати та не визнавав політику свого військово-політичного керівництва.

— До речі, коли я чую позивний Кагауа, то думаю про те, що він дуже співзвучний із українськими "кара", "карати"...

— (Сміється). Якщо дивитися на це слово так, то в ньому більше сенсу ("Karaya" — німецька пісня про кохану — УП). Якщо бачити паралелі з українською, то воно більш актуально звучить (посміхається).

— Що для вас буде перемогою у цій війні?

— На мою думку, підписання мирного договору з країною-агресором — це лише пауза, під час якої буде перегрупування сил, не більше. Коли ворог накопичить достатню кількість людей та техніки, проаналізує все і знову на нас нападе. Якщо їхня держава залишиться в такому форматі, з таким політичним вектором, як зараз.

За перемогу я вважаю ситуацію, коли, по-перше, у ворога зміниться влада та політика. В ідеалі перемога — це розпад імперії. І, звісно, обов'язковий пункт — відновлення територіальної цілісності України, повернення всіх окупованих територій разом із Кримом.

— Знаю, військові не люблять прогнози стосовно термінів закінчення війни. Але я запитаю так: коли в українському небі ми знову побачимо цивільну, а не військову, авіацію?

— На даний момент я не хочу давати якісь прогнози. Звісно, в мене є особиста думка, але на загал я її не хочу виносити. Не маю морального права давати прогнози хоча б тому, що не володію повним об'ємом стратегічної інформації.

Після 24 лютого я намагаюсь жити одним днем, а точніше — прямо зараз і прямо тут. Раніше я міг перенести якісь важливі життєві рішення до, як то кажуть, більш комфортних часів. Зараз, якщо є можливість щось зробити, треба неодмінно робити, не відкладати.

Ніхто не знає, чи настане завтра. Треба не зупинятися, жити тут і зараз.

Які профілактичні скринінги треба робити залежно від віку

В Україні, на жаль, моди на регулярні профілактичні огляди досі немає.

Дехто ще пам'ятає беззмисовні радянські медогляди, які проводили для галочки, а хтось елементарно не знає, до якого лікаря йти. Від читача "Клубу УП" ми отримали прохання написати гід, який допоможе зорієнтуватись на які хвороби, в якому віці та у якого спеціаліста краще перепробуватись.

Ці поради базуються на міжнародних рекомендаціях, рекомендаціях Міністерства охорони здоров'я України та порадах експертів.

ЩО ВАЖЛИВО РОЗУМІТИ ПРО СКРИНІНГИ

Рекомендації щодо профілактичних обстежень доволі орієнтовні.

Базуючись на стані здоров'я конкретної людини, її спадковості та стилі життя, лікар може скласти зовсім інший графік оглядів.

Рекомендації щодо деяких скринінгових обстежень можуть змінюватись, тому що з'являються нові дослідження, які доводять доцільність чи недоцільність того чи іншого профілактичного огляду.

Занадто часті профілактичні огляди можуть також нашкодити, оскільки є ризик такого явища як гіпердіагностика. Це ситуація, коли людині ставлять діагноз, якого насправді в неї немає.

Отже, якщо ви вважаєте, що вам варто частіше перевірятись на якийсь медичний стан, не призначайте огляд собі самостійно — завжди консульгуйтеся зі своїм лікарем.

ВІК 18 – 39 РОКІВ

В цьому віці варто регулярно перевіряти такі показники:

• Артеріальний тиск (АТ)

Так-так, жарти про тонометр можуть бути актуальні навіть в такому молодому віці.

За даними Національної медичної бібліотеки США, артеріальний тиск з 18 років варто перевіряти хоча б раз на 2 роки.

Якщо верхні позначки тонометра 120-139, а нижні — 80-89 — то перевірку варто робити частіше, а саме — раз на рік, тому що ці позначки вважаються такими, що на межі норми і потребують ретельнішого спостереження.

Для жінок в цьому віці нормальний тиск — нижче позначки 120, наприклад, 110/68.

Для чоловіків, нормальними цифрами орієнтовно можна вважати показники 119/70.

Якщо ж верхні показники тонометра — 130 та вище, а нижчі — 80 та вище — вам варто порадитись з лікарем, як саме варто знижувати артеріальний тиск.

Кардіолог каже, що вимірювати тиск потрібно обов'язково і в деяких випадках — щоденно, коли є скарги на дискомфорт в області серця або грудни, головний біль, запаморочення, шум у вухах, почервоніння шкіри обличчя та порушення зору.

"Чи варто приймати ліки для зниження тиску в молодому віці — вирішує лише лікар, оглянувши пацієнта, провівши додаткові методи обстеження та з'ясувавши, яка саме причина підйому АТ.

Можливо, буде достатньо просто зміни способу життя.

Я б радила також епізодично перевіряти тиск, якщо в родині є генетична схильність до високого артеріального тиску", — каже кардіолог.

Вона додає, що підвищення тиску навіть у віці до 25 років може виникати за таких причин:

- генетична схильність, може проявлятися з молодого віку;
- внаслідок супутньої патології, коли підвищення АТ є лише симптомом, а не основним захворюванням;
- внаслідок реакції нервової системи, зазвичай це психо-емоційне збудження;
- можливо недосипання, надмірний прийом кави, паління тощо.

• Загальний аналіз крові

Сімейна лікарка Марина Сікорська радить здавати загальний аналіз крові раз на рік, в першу чергу це необхідно для контролю анемії.

Ця порада загальна для всіх вікових груп, а також для чоловіків та жінок.

• Перевірка рівня холестерину

Якщо жінка чи чоловік мають нормальний рівень холестерину, то перевіряти його можна раз на 5 років.

Чоловікам радять починати перевірку вже — з 35 років. А жінкам у віковій групі 18-39 цього робити поки не радять.

Якщо ж в самопочутті та житті сталися певні зміни, наприклад, набір ваги чи зміна раціону, то перевірити холестерин варто раніше.



Якщо чоловік чи жінка мають ризики коронарної хвороби серця — то перевірку холестерину варто починати вже у 20 років.

Як пояснює Ілона Бегларян, під ризиками розуміють спадкову гіперхолестеринемію (генетичну схильність до підвищення холестерину), випадки раптової серцевої смерті в родині, перенесені запальні захворювання серця, наприклад, міокардити та перикардити.

• Перевірка на діабет

Перевіритись на діабет навіть в юному віці варто якщо:

- ваш тиск вище, ніж 130/80;
- ваш індекс маси тіла (ІМТ) вище позначки 25. Індекс маси тіла розраховується шляхом ділення маси тіла (у кілограмах) на квадрат росту (у метрах квадратних). Наприклад, визначимо індекс маси тіла для людини, яка важить 65 кг при зрості 170 см. $IMT = 65 / 1,7 \times 1,7 = 22,5$. Це ІМТ в діапазоні норми. Детальніше про це ми писали в матеріалі про 12 міфів харчування;
- у вашій родині є випадки захворюваності на діабет та серцеві захворювання;
- у вас є зайва вага і ви плануєте вагітність.

Під перевіркою на діабет мається на увазі аналіз на показники глюкози натщесерце.

Ендокринолог Марія Черенко додає, що здавати глюкозу щорічно навіть в такому молодому віці може бути "хорошим тоном" і допоможе вчасно виявити якісь порушення.

• Перевірка на інфекційні захворювання

Існують рекомендації перевірятись на ВІЛ та гепатит С.

Сімейна лікарка Марина Сікорська радить робити такі перевірки хоча б раз на рік під час відвідування сімейного лікаря.

"Проте, якщо у вас був незахищений секс, операція, переливання крові — то перевірку варто пройти позапланово", — пояснює лікарка.

Також, враховуючи стиль життя, вам можуть порадити пройти перевірку на інші захворювання, які передаються статевим шляхом.

Ці рекомендації загальні для всіх вікових груп та статей.

• Перевірка на рак шкіри, наприклад, меланому

Як пояснює лікар-дерматолог Андрій Черновол, огляд шкіри на наявність меланоми варто проходити один раз на 6-12 місяців.

Мінімум — щорічно перед літнім сезоном.

Проте лікар може порадити робити такі скринінги частіше, якщо:

- в родині були випадки раку шкіри;
- у вас світла шкіра та волосся й ви маєте ластовиння, швидко згораєте на сонці;
- на тілі багато родимок (понад 50 елементів);
- ви багато часу проводите на сонці, користуєтесь соляриєм;
- ви травмували родимку.

Важливо: сама по собі травма родимки не призводить до раку шкіри. Але часто травматизація родимок стається через те, що родимка починає змінюватись та зростати, а це вже є показанням до негайного візиту до дерматолога.

Ці рекомендації загальні для всіх вікових груп.

• Гінекологічні/урологічні огляди

Під час гінекологічного огляду важливо провести тест на рак шийки матки (пап-тест).

Цей тест досліджує клітини, які вистилають канал шийки матки й виявляє, чи немає серед цих клітин — ракових.

Центр з контролю та профілактики США (CDC) рекомендує починати проводити такий тест у 21 рік. Якщо результат негативний, то його варто повторювати кожні три роки.

Проте, як зауважує гінеколог Олена Павлова, бувають випадки, коли проводити тест варто щороку або навіть частіше.

"Якщо жінка рано почала вести статеве життя, часто змінює партнерів, має імунodefіцит, а в родині у жінок є онкологічні захворювання жіночих статевих органів, то тоді ризики вищі і огляд у лікаря-гінеколога варто проводити частіше", — пояснює вона.

Олена Павлова перераховує, що окрім ризику шийки матки на огляді лікар може виявити такі проблеми:

- інфекційні захворювання, які передаються статевим шляхом;
- опущення стінок піхви, це можливо і в юному віці, якщо молода жінка професійно займається спортом чи вже народжувала;
- онкопатології вагіни та вульви.

Якщо вам вже є 30 років, то варто продовжувати кожні три роки проводити пап-тест або можете пройти тест на наявність вірусу папіломи людини (ВПЛ), деякі штами якого також

можуть спричинити рак шийки матки.

Якщо тест на ВПЛ негативний, ви можете повторити його через 5 років.

У разі високих ризиків варто робити обидва тести.

• Мамологічні огляди

Здебільшого мамографію проводять жінкам починаючи з 40 років.

Однак, як пояснює мамолог Євгеній Костюченко, приблизно 5% випадків раку молочної залози стаються у віці до 40 років.

"До мамолога варто звертатись при появі будь-яких скарг (ущільнення, виділення із сосків, асиметрія грудних залоз та будь-які інші нові зміни, чого раніше не було).

Окрему групу становлять жінки молодого віку з високим ризиком розвитку раку молочної залози. Це в першу чергу носії спадкових мутацій (BRCA1/2, ATM, PALB2, CHEK2, TP53 та ін), жінки з обтяженим сімейним анамнезом, які не проходили генетичне тестування, пацієнти, які мали променевою терапію на грудну клітку (наприклад, з приводу лімфоми).

У цих випадках необхідно щороку з 30 до 35 років проходити огляд мамолога, МРТ та УЗД грудних залоз, а з 35 це й мамографію", — пояснює лікар.

• Стоматологічні огляди

До дантиста варто навідуватись 1-2 рази на рік для оглядів та професійної чистки зубів.

На огляді стоматолог може повідомити, чи треба проводити огляди частіше.

Ці рекомендації загальні для обох статей.

• Офтальмологічні огляди

Якщо ви вже маєте проблеми із зором, профілактично звертатись до офтальмолога варто кожні 2 роки або частіше, якщо лікар вважає це за потрібне.

Якщо ви маєте діабет, то звертатись до офтальмолога варто хоча б раз на рік.

• Гастроентерологічні огляди

Загалом специфічних міжнародних рекомендацій щодо гастроентерологічних скринінгів немає.

Хіба що в Японії радили проходити рутинно гастроскопію через те, що в цій країні розповсюджений рак шлунку (країна займає третє місце у світі).

Проте гастроентеролог Євгенія Белінська радить щорічно проходити УЗД органів черевної порожнини, біохімічний аналіз крові та печінкові проби.

Загалом ці рекомендації стосуються всіх вікових груп, але можуть бути індивідуальні відмінності.

• Перевірка щитоподібної залози

Відповідно до міжнародних рекомендацій перевіряти тиреотропний гормон (ТТГ), який може вказати на розлади щитоподібної залози варто лише вагітним.

Але українці, з нашою історією Чорнобиля, можуть отримати від ендокринологів трохи відмінні рекомендації.

"В Україні, враховуючи історію, раніше рекомендували щороку проходити УЗД щитоподібної залози тим, хто народився у 1970-1986 роках.

Проте ризики по йод-індукованому раку щитоподібної залози (раку, що спричинює радіоактивний йод) наразі значно знизились.

Для України я б радила проводити УЗД щитоподібної залози один раз на декілька років. Перевірку показників ТТГ — 1-2 роки з підліткового віку", — каже Марія Черенко.

Ендокринолог також радить, починаючи з 20-річного віку, хоча б раз на декілька років, перевіряти рівень кальцію в крові для того, щоб вчасно визначити такий розлад як гіперпаратиреоз (захворювання, що виникає внаслідок підвищення секреції паратгормону паращитовидними залозами. Паратгормон посилює виділення фосфору з сечею, що призводить й до втрати кальцію).

"У світі аналізи на калій, натрій і кальцій — обов'язковий регулярний чекан.

В Україні про це часто забувають", — каже вона.

ВІК 40 – 64 РОКИ

У цьому віці деякі огляди, які були описані для віку 18-39 років, варто робити частіше, також підключаються додаткові скринінги.

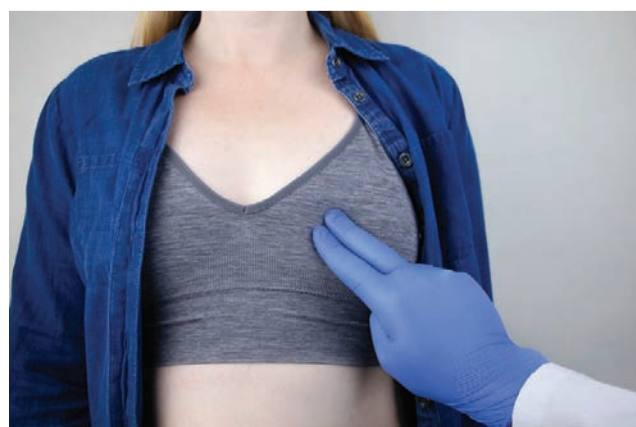
Для жінок:

• Мамологічні огляди

Жінки віком 40-49 років мають проходити мамографію раз на 1-2 роки.

Якщо в родині є випадки раку грудей, лікар може порадити проходити мамографію щорічно, починаючи з віку 40 років або навіть раніше.

Продовження на стор. 7.



ПОСЛУГИ

БУДІВЕЛЬНІ ПОСЛУГИ

Всі види внутрішніх та зовнішніх робіт, виконує будівельна бригада. Тел. (096)031-62-62.

БІРЖА ПРАЦІ

Пропоную

Потрібен масажист, майстер СПА. Графік роботи обговорюємо. Оплата щоденно (2000 грн). Навчання обов'язкове (можна без досвіду). Чекаємо у нашому дружньому колективі. Можливо студентам. Тел. (098)188-50-50.

Пропоную роботу кухарю зі стажем. Тел. (067)362-01-67.

Пропоную роботу столяру. Тел. (067)762-15-59.

Шукаю

Шукаю роботу продавця промтоварів, пакувальниці, реєстратора або будь-яку. Тел. (096)963-49-29.

www.ogo.ua

ВАМ €
що сказати?



OGO.ua

**КОПАННЯ, ЧИЩЕННЯ КРИНИЦЬ
КОПАННЯ СЕПТИКІВ**

- Копання досвідченими монтажниками
- Чистка та поглиблення криниць
- Пошук води на території
- Виготовлення дашків

(068) 758-41-27

Виготовлення бесідок. Продаж та доставка кругів

ПП Надія Бурмака

Ліц. АВ №539362 від 22.04.2010 р. МОЗУ

**ЛІКУВАННЯ
ЗАЛЕЖНОСТЕЙ:**

- алкоголізму
- тютюнопаління
- зайвої ваги
- наркоманії
- ігроманії

**АНОНІМНО
ІНДИВІДУАЛЬНО
ЕФЕКТИВНО**

(097) 272-17-19

СТАНЦІЯ ТЕХНІЧНОГО
ОБСЛУГОВУВАННЯ

**HOT ROD
GARAGE**

- Заміна масла в АКПП, DSG, МКПП
- Ремонт ходової • Комп'ютерна діагностика авто
- Ремонт двигуна, автомобільних генераторів
- Шиномонтаж

Рівне, с. Великий Олексин,
вул. Залізнична, 24 | **097 291 15 58**

**КОНТАКТИ,
ЗНАЙОМСТВА**

**ВВАЖАТИ
НЕДІЙНИМ**

Втрачені документи: Атестат про повну загальну освіту РВ 53 32 18 28 та Додаток до атестату АН 27 29 50, видані Рівненською школою-ліцеєм №19, на ім'я Гавронський Максим Станіславович, вважати недійсним.

Втрачено Свідоцтво про право на спадщину за заповітом, посвідчене Рівненською районною ДНК від 28.02.2012 р. за р. № 1-196 від імені Сачук Людмила Володимирівна, вважати недійсним.

Втрачено Свідоцтво про право на спадщину, посвідчене Рівненською районною ДНК від 01.12.1987 р. за р. №1-2636 від імені Демедюк Олена Вакулівна, вважати недійсним.

ІНШЕ

Прохання Допомогти сім'ї інвалідів з дитинства. Син (має вади слуху, мови), розбирає стару теле-, радіо-, комп'ютерну техніку. Візьмемо будь-яку несправну, непотрібну техніку. Прошу звертатись за телефоном: Тел. (050)110-21-14.

Які профілактичні скринінги треба робити залежно від віку

Закінчення. Початок на стор 6.

• **Гінекологічні огляди**
Пап-тест та тест на вірус папіломи людини рекомендують проходити кожні 5 років, включно до 65.

Для чоловіків:
• **Огляд в уролога**
Наразі за рекомендаціями МОЗ, починаючи з 40 років, чоловікам варто проходити щорічний огляд в уролога.

Після огляду лікар може призначити аналіз крові на ПСА-тест (простат-специфічний антиген), що допоможе визначити рак простати або інші проблеми з простатою.

Але цей тест не є рутинним. Його призначення вирішується індивідуально, оскільки його користь у виявленні раку – суперечлива.

Для всіх:
• **Перевірка на холестерин**
Починаючи з віку 45 років, жінкам варто раз на 5 років перевіряти показники холестерину.

• **Офтальмологічні огляди**
Починаючи з 40 років і до 54 років відвідувати офтальмолога кожні 2-4 роки.

Якщо у вас діабет офтальмолога варто відвідувати щороку. Ці рекомендації загальні і для чоловіків, і для жінок.

• **Стоматологічні огляди**
Тут рекомендації не змінюються.

До дантиста варто навідуватись 1-2 рази на рік для оглядів та професійної чистки зубів.

На огляді стоматолог може повідомити, чи треба проводити огляди частіше.

Ці рекомендації загальні для обох статей.

• **Скринінг на остеопороз**
Жінкам віком 50 років, які вже мали переломи кісток варто проходити тест на мінеральну щільність кісток або денситометрію (DEXA SCAN).

Пройти такий тест можна у приватних клініках або за направленням сімейного лікаря в Інституті ортопедії.

• **Артеріальний тиск**
Починаючи з 40 років артеріальний тиск варто вимірювати як мінімум раз на 1-2 роки.

За наявності скарг та вже виявленого високого тиску – частіше, можливо, навіть щодня.

• **Проктологічні огляди**
До 45 років огляд у проктолога – лише за наявності скарг. Як пояснює проктолог Дмитро Шамрай, такими скаргами в першу чергу є поява крові в калі:

"Це може бути навіть пару крапель в унітазі чи на туалетному папері. Тоді в будь-якому віці варто звернутися до лікаря".

Проте, починаючи з віку 50 років, варто проходити колоноскопію або скринінг на рак прямої кишки (колоноректальний рак).

Як пояснює проктолог Дмитро Шамрай, якщо колоноскопія не виявила поліпи та вогнища запалення, повторити її варто через 5-7 років (деякі рекомендації кажуть про 10 років).

"Якщо людина не хоче здавати колоноскопію, то кожні 2 роки можна здавати кал на приховану кров."

При чому для точності результату, варто робити два тести з інтервалом 2 тижні.

Але якщо тест на приховану кров буде позитивним, то проходження колоноскопії тим паче обов'язкове", – пояснює лікар.

• **Перевірка на діабет**
Починаючи з віку 44 років перевіряти на діабет варто що три роки

Якщо ваш індекс маси тіла вище 25 та/або високий артеріальний тиск – то лікар може порадити частіші огляди.

• **Перевірка щитоподібної залози**
Окрім перевірки гормону ТТГ, ендокринолог Марія Черненко радить щороку, починаючи з віку 40-45 років перевіряти кальцій, особливо жінкам, оскільки у 10-15% жінкам такого віку діагностують гіперпаратиреоз.

Чоловіки не так часто мають такий стан, тому можуть перевіряти кальцій рідше.

ВІК 65+

• **Мамологічний огляд**
Починаючи з 50 років і до 75 років жінки мають проходити

ти мамографію раз на 1-2 роки.

Якщо жінка з групи ризику, наприклад має матір або сестру, яким діагностували рак грудей, то проходити мамографію варто щороку.

• **Гінекологічний огляд**
Якщо вам 65-70 років і за останні 10 років ви мали 3 негативних пап-тести, то ви можете припинити робити такий тест.

Якщо ж ви проходили лікування від передракового стану шийки матки (дисплазія шийки матки) пап-тест варто продовжувати проходити протягом 20 років після лікування.

Як додає Євгеній Костюченко, до 80% раку грудей виявляють після 50 років. Тому варто обговорити з лікарем доцільність щорічного огляду.

• **Огляд в уролога**
Огляд в уролога – щорічний.

Проте після 70 років ПСА-тест проводити вже не рекомендується.

Якщо у вас є діабет, зайва вага, високий артеріальний тиск, то лікар може порадити здавати аналіз на показники холестерину частіше.

• **Перевірка на діабет**
Після 65 років перевіряти на діабет також варто кожні три роки.

Якщо ви з групи ризику, лікар може порадити більш регулярні скринінги, але це визначається індивідуально.

• **Артеріальний тиск**
До 65 років і чоловікам, і жінкам варто перевіряти тиск хоча б раз на два роки.

ПІСЛЯ 65 – ЩОРІЧНО.

Але як зазначала кардіолог, вимірювати тиск потрібно обов'язково при таких симптомах як дискомфорт в ділянці серця або грудини, головний біль, запаморочення, шум у вухах, почервоніння шкіри обличчя та порушення зору.

Важливо розуміти, що профілактична перевірка тиску у людини, яка немає скарг, направлена на те, щоб вчасно виявити проблему. Тому ця перевірка не робиться часто.

Але якщо є скарги, які можуть вказувати на високий тиск або у людини вже є високий тиск, то перевірки лікар порадить набагато частіше, навіть – щодня.

• **Проктологічні огляди**
Продовжувати проктологічні огляди та колоноскопію кожні 5-7 років варто до 75 років.

Кожні 10 років або частіше, якщо ризику раку підвищені. Частоту скринінгу варто вирішувати зі своїм лікарем.

• **Офтальмологічні огляди**
Якщо ви вже маєте проблеми з зором, профілактично звертатись до офтальмолога варто кожні 1-2 роки або частіше, якщо лікар вважає це за потрібне й у вас є ризик розвитку глаукоми.

Якщо ви вже маєте діабет, то звертатись до офтальмолога варто хоча б раз на рік.

• **Перевірка слуху**
Перевіряти слух радять лише якщо ви помітили його погіршення.

• **Стоматологічні огляди**
Рекомендації не змінюються: навідуватись до дантиста 1-2 рази на рік, якщо йдеться про профілактику.

• **Скринінг на рак легенів**
Починаючи з 55 років, вам можуть порадити проходити щорічний скринінг на рак легенів.

Для цього вам проведуть комп'ютерну томографію. Це й скринінг вам порадять якщо:

• раніше ви курили по 30 цигарок в день;

• ви продовжуєте курити;

• ви кинули курити менше 15 років тому.

• **Скринінг на остеопороз**
Чоловікам денситометрію (DEXA SCAN) радять проходити, починаючи з 70 років.

Жінкам з 65 років.

Наталія Бушковська,
спеціально для УІП.Життя

**ВАНТАЖНІ
ПЕРЕВЕЗЕННЯ**



Бус Фольксваген крафтер довга база (довжина вантажу до 4,30 м) Вантажопідйомність 1,5 т.

Працюємо: місто, область, Україна.

тел. (097)865-75-47

www.ogo.ua

Не вірите чуткам?
Ми їх перевірили для Вас!



Ти чула... ПРИВІТ

www.ogo.ua

**ВІД
РІВНЕНЩИНА
ДО**



ogo

Як зробити бізнес на пранні

Дмитро Ковтун переїхав із Бахмута до Києва у 2005-му. За три роки він відкрив перший заклад із майбутньої мережі пралень самообслуговування "Постірай-Ка". Більшість приміщень для бізнесу орендував у гуртожитках навчальних закладів, що належать Фонду держмайна. Підприємство бачив, як еволюціонував Фонд з точки зору взаємодії з бізнесом. Також на його очах змінювався процес проведення аукціонів з оренди державної та комунальної нерухомості.

У межах проекту "Бізнес попри війну" Дмитро Ковтун розповів "Економічній правді" свою історію створення бізнесу та про його розвиток під час повномасштабної війни.

ІДЕЯ ДЛЯ БІЗНЕСУ ПІДКАЗАЛА ПОДРУГА

"Свого часу моя знайома, яка жила в Англії, розповіла, що в тамтешніх гуртожитках мали попит пралень самообслуговування. Я побачив у цьому ідею для бізнесу. Для України на той момент це була інновація, адже якісно таких послуг тут ніхто не надавав. І я почав розбиратися", — згадує про початок бізнесу Дмитро Ковтун.

Щоб розпочати бізнес, потрібно було створити електронний модуль для управління пральними машинами та центральний термінал для приймання грошей, придбати побутові пральні машини. А ще — орендувати приміщення в гуртожитках навчальних закладів, де облаштовували пральні. Абсолютно більшість із тих, що цікавили підприємця, перебувала на балансі Фонду держмайна.

Дмитро Ковтун узяв у банках

кілька кредитів і започаткував бізнес. Розробку електроніки замовив на аутсорсі. Так за півроку йому створили перший ландромат — це пральна машина, яка обладнана купюроприймачем.

Процес прання в гуртожитках, де є "Постірай-Ка" максимально простий та комфортний. Студенти приходять зі своїми пральними засобами. Вносять готівку в купюроприймач або оплачують карткою через мобільний застосунок. Обирають потрібний режим прання, температуру, віджим. Від цього залежить ціна прання. Наразі найдешевший варіант — це 15 грн, найдорожчий — 80 грн. Ціни, за словами Дмитра, довоєнні.

На початку, у 2008-му знайти перші приміщення для бізнесу та орендувати їх було непросто.

"Більшість керівників навчальних закладів з пересторогою ставилися до моєї ідеї відкрити пральні в гуртожитках. Першими, хто погодився, став Київський університет технологій та дизайну. У їхньому гуртожитку ми й відкрили перші пральні, де встановили п'ять машинок", — згадує Дмитро.

У ті роки процес оформлення оренди у Фонді держмайна був тривалим і дорогавартісним. За словами підприємця, на збір та оформлення усіх документів ішло від 6 до 12 місяців.

"Не було зрозуміло, що і як оформлювати. Люди у ФДМУ тоді були, м'яко кажучи, не дуже доброзичливі: чіплялися буквально до літер, ком... Потрібно було робити оцінку держмайна, це платно. Якщо ти не встиг її оформити за певний термін, то мусив починати все спочатку і знову платити. За час моєї роботи були випадки, коли я оформлював оренду впродовж двох років. Це не вкладалося в голову, адже за два роки можна зібрати літак,

а ми кімнату на 10 квадратів не могли орендувати. Якби тоді не було такої бюрократії, мій бізнес розвивався б набагато швидше", — переконаний підприємець.

Оформивши одне-два приміщення самостійно, він найняв двох людей, які займалися виключно договорами оренди. Коли ж з'явилася система Прозорро.Продажі, всі аукціони з оренди почали відбуватися онлайн без якихось домовленостей та стосів паперів. Також реформувався і ФДМУ, який володіє купую приміщень по всій країні. Процес оренди державної нерухомості став зрозумілішим та швидшим. Тому з цією роботою зараз справляється одна працівниця.

ПІДПРИЄМЕЦЬ МОЖЕ ІНІЦІЮВАТИ ПЕРЕДАВАННЯ В ОРЕНДУ НЕРУХОМОСТІ

Після відкриття першої пральні минуло 15 років. За цей час Дмитро Ковтун відкрив більше 120 власних пралень самообслуговування у Києві та області. Найменша пральня займає всього 1 квадратний метр, найбільша — 20. Вартість оренди — від 150 до 800 грн за квадратний метр.

Також за цей час з'явилися партнери у інших містах України та закордоном, які придбали у Дмитра обладнання і відкрили власний бізнес. В Україні таких майже 200.

Іноді в орендованих приміщеннях до початку роботи потрібно було оновити електропроводку, трубопроводи, системи вентиляції. Іноді зробити й косметичний ремонт. Як правило, таке облаштування однієї пральні коштувало до декількох тисяч доларів.

"Ми швидко розвивалися і під'єднували університети до наших послуг: КПІ, КНУБА, МАУП, університет Шевченка... Партнери у інших містах з'явилися в 2009-му, ми продавали по 50 терміналів



за рік. Наш електронний модуль обходився в одну-півтори тисячі доларів. Також були й закордонні партнери. Тоді, у 2009-2010 роках мені прийшло вперше усвідомлення, що моя справа може бути тим бізнесом, який може приносити непоганий дохід і дозволить розвивати компанію", — каже власник мережі "Постірай-Ка".

Воєнного літа 2022-го Дмитро орендував два приміщення у ФДМУ в Білій Церкві. Термін — на період дії воєнного стану та один рік після його припинення чи скасування. Також підприємець планує брати участь у кількох аукціонах, які він ініціював, як до повномасштабної війни, так вже й після 24 лютого.

За законодавством кожна особа може ініціювати процес передавання державного чи комунального майна в оренду.

"Наприклад, підприємець знайшов вільне комунальне приміщення у своєму місті і хоче взяти його в оренду. Він може подати до місцевої ради електронну заявку про включення цього приміщення до реєстру майна, яке буде здаватися в оренду на аукціоні Прозорро.Продажі. Якщо це не комунальне, а державне майно, то заявку потрібно подати до Фонду Державного майна. Документи до заявки додавати не обов'язково. Місцева рада (або відповідне відділення фонду державного майна) розглядає заявку та разом із балансоутримувачем (управляюча компанія — ред.) ухвалює рішення про включення нерухомості до цього переліку. Після чого орендодавець оголошує аукціон з оренди цього приміщення. Підприємець

може подавати заявку на участь в такому аукціоні з мінімальним пакетом документів, які передбачені законом, та брати в ньому участь", — пояснює Владислав Урівський, проектний менеджер Прозорро.Продажі.

До пандемії коронавірусу в компанії Дмитра Ковтуна працювало 25 людей. Наразі команда зменшилася до 17 працівників та змінила структуру: стало менше обслуговуючого персоналу та більше програмістів. Вони розробляють додаткові сервіси.

"Ми розробили мобільний застосунок, через який клієнт може оплатити прання, подивитися, чи є вільні машинки тощо. Ми також продаємо цей функціонал партнерам і додатково заробляємо на його користуванні: беремо відсоток з платежів, які проходять через наш додаток", — пояснює підприємець.

ДОХОДИ ЩЕ НЕ ВІДНОВИЛИ, АЛЕ ВІРЯТЬ В ЗСУ

Повномасштабна війна вдарила по бізнесу Дмитра Ковтуна. Багато навчальних закладів перейшли на дистанційне навчання, тому гуртожитки порожні. За словами підприємця, у перші місяці попит на послуги впав на 90%. Потім почалося відновлення, але поки що більше 50-60% від довоєнного рівня мовна не йде.

"Щоб підтримати людей, ми на 50% знизили ціни на прання. Для військових послуги зробили безкоштовними. Зараз переживаємо нову кризу: після ударів по інфраструктурі по всій Україні є перебої з електропостачанням. Крім того, мешканців у гуртожитках, де ми орендували приміщення влітку цього року, поки немає. Але я твердо вірю в наші Збройні сили. Знаю, що сьогодні ситуація краща, ніж була учора. А, отже, буде поживлення бізнесу. Тому братиму участь і в наступних аукціонах з оренди приміщень, по яких ми мали домовленості з університетами раніше", — резюмує підприємець.

Як врятувати психіку та стосунки під час війни

Цього року українці багато стресували і відчували злість, проводжали коханих на війну, підтримували близьких, допомагали переселенцям чи самі намагалися адаптуватись на новому місці.

У ВООЗ кажуть, що 10 мільйонів або приблизно чверть населення України можуть мати ментальні розлади. Причиною цього, звісно, є війна.

"Українська правда. Життя" багато спілкувалася з фахівцями у галузі ментального здоров'я, щоб допомогти читачам "переварити" досвід воєнного часу.

Ми зібрали 15 важливих психологічних матеріалів, які ви могли пропустити у 2022 році.

СТОСУНКИ І ВІЙНА

За словами міністра оборони, близько мільйона військових захищають Україну у війні. Серед них військові ЗСУ, нацгвардійці, прикордонники, поліціанти та інші бійці.

Чимало сімей живуть у різних "світах" — хтось воює на передовій, а хтось опинився сам на сам з побутом, роботою чи дітьми. Як допомагати одне одному у таких випадках?

Психологи розповіли, як правильно підтримати близьку людину на війні. З цього тексту ви також дізнаєтесь, як подолати тривогу і зняти життя з паузи, коли чекаєте на своє кохання з війни.

За 8 місяців великої війни в Україні зареєстрували майже втричі більше шлюбів, ніж розлучень. Це позитивна динаміка, але багато сімей таки розпалися, бо війна — неабияке випробування для стосунків. Психотерапевтка Марія Фабричева назвала 3 причини, чому пари розходяться під час війни.

Як не вбити одне одного, коли ви цілодобово разом, і що робити, якщо у вас із партнером різні погляди на безпеку — читайте у цьому матеріалі.

Плакати, тривожитись та ображатись під час розлуки — це нормально. Але як пропрацювати ці почуття і не втратити кохання, навіть

якщо вас розділяють сотні кілометрів? Психологи та сімейна психотерапевтка поділилися порадами, як вберегти стосунки на відстані.

ПЕРЕЇЗД І ПРОВИНА ВЦІЛІЛОГО

"Провина вцілілого" — це явище, з яким зіткнулись тисячі українців. Ті, хто через війну виїхав за кордон, відчувають провину перед тими, хто залишився вдома. Цивільні відчувають провину перед військовими. Живі — перед загиблими...

У цьому тексті ми спробували розібратися, звідки виникає провина вцілілого, чому вона токсична і як можна принести користь Україні, де б ви не перебували.

Не всі українці відчувають провину. І це — нормально, бо вони ні в чому не винні. Крім "провини вцілілого" переселенці та біженці можуть також відчувати сум, страх, розпач, біль або навіть полегшення. Як зрозуміти себе і полегшити свій стан?

Психологи пояснили, що відчувають люди, які полишили дім через війну, і як їм ухвалити рішення про повернення.

БАТЬКИ І ДІТИ

Через вторгнення росії українським дітям довелось надто швидко подорослішати. Багато хто з дітлахів втратив батьків, а дехто боїться, що мама чи тато загине на війні.

Як же втішити малечу, яка провела батька чи іншу близьку людину на фронт? А як допомогти дітям середньої школи та підліткам?

У цьому тексті ми розпитали фахівців про те, як працювати з дитячими страхами. Також психологи пояснили, як повідомити дитині звістку про загибель рідної людини.

Страхи, біль і стрес діти виражають по-різному. У когось загострюються хвороби, хтось замикається в собі... Якщо ж діти малюють — це вже чудово. Але що робити, якщо ваша малеча малює вбитих окупантів чи уявляє смерть путіна?

Дитячі психологи та психіатри пояснили, чому дитина хоче смерті путіна, чи можна

малювати "криваві" сцени, а також на які "червоні прапорці" у поведінці дитини треба обов'язково звертати увагу.

Нагадаємо, раніше ми пояснювали, як говорити з дитиною про війну.

ЕМОЦІЇ ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Посттравматичний стресовий розлад — це діагноз, про який не згадав хіба що лінивий. Однак чи можна так легко розкидатися цим терміном?

Психолог Артем Осипян розповів, що таке ПТСР, у кого він може бути, і чому не всі українці матимуть цей діагноз. Також раніше у МОЗ пояснювали, що не можна робити, якщо у вашої близької людини ПТСР, і як розпізнати симптоми цього розладу.

Чому ви так сильно ненавидите ворога, чи є в українців Стокгольмський синдром, що робити, якщо ви дивитесь забагато відео з мертвими росіянами? Психотерапевти Валентина Паробій та Олег Романчук відповіли на поширені запитання щодо емоцій під час війни.

Багато хто помилково називає "травмою" найменший стрес чи життєво перешкоду — це стосується і дитинства, і воєнного часу. Що ж насправді означає це відоме слово?

Як розпізнати, подолати і не "втопити" в алкоголь психологічну травму — пояснили психологи Служби турботи про психічне здоров'я БФ "Право на захист".

Також ми пояснювали, які заспокійливі наспрагді ефективні, чим корисні тілесні, письмові та інші творчі практики і як заспокоїти людину, яку "накрило" морально.

Війна спричиняє наслідки для психіки на довгі роки. Тортури, звалтування, загибель близьких — такі жахливі події завдають людині травми і можуть призвести до ПТСР. Та інколи психотравму може отримати той, хто не постраждав фізично, але бачив жахіття війни на власні очі.

Що робити, якщо побачене або почуте під час війни не дає вам спокою і як розпізнати "травму свідка" — пояснила психологиня Алла

Антонова.

Як творчість допомагає пережити війну і чи мають мему терапевтичну функцію? Відповідь на ці запитання знає психологиня і арт-терапевтка Олена Взнесенська.

В інтерв'ю для "УП. Життя" вона розповіла, що відчували українці з початку війни і дотепер, як колективна травма впливає на суспільство і чи може мистецтво "вилікувати" душу.

За понад 8 років війни українці пережили багато горя. І хоч ми тримаємося, як кухонна шафа з Бородянки, бувають і моменти відчаю. Вам може здаватися, що біль ніколи не мине, а війна — назавжди. Що ви втратили все і легше уже не стане.

Психологині Анна Шийчук, Марія Жиган та Катерина Гольцберг підготували топ-5 порад, як пережити війну і не думати, що "все пропало". Ці кроки допоможуть вам впоратися зі стресом і бодай трохи повернути втрачену надію.

ЗИМОВІ СВЯТА ПОПРИ ВСЕ

Війна принесла українцям багато горя, тому не дивно, що багатьох людей просто нудить від думки про зимові празники. Але якщо комусь хочеться зберегти "різдвяне диво" для себе та дітей — це також нормально. То як не стати Грінчем для самого себе?

"УП.Життя" дізналася, що робити з соромом і провинною під час свят, як не красти у себе новорічний настрій, що дарувати дітям і дорослим, а також — чи доречно святкувати при втраті когось із близьких.

НАШІ МРІЇ ПРО ПЕРЕМОГУ

Україна перемаже російських окупантів. Це неодмінно станеться. Але чекати, що війна завершиться за "два-три тижні" — марно і навіть шкідливо для психіки.

Психологи пояснили, навіщо люди призначають собі дату Перемоги, чому хибні надії ранять і як допомогти собі уникнути ілюзорних планів на майбутнє. Особливо радимо прочитати цей текст, якщо ви любите дивитися Арестовича.