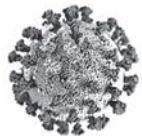


Що подати на стіл на Святвечір та рецепт найсмачнішої кути



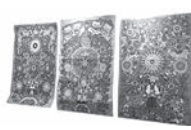
с. 13

Україна наближається до піка захворюваності на COVID-19



с. 3

Вихованці «Академії майбутнього» створили найбільшу в світі вишиванку



с. 4

Чай з лимоном та імбиром щодня – запорука міцного імунітету

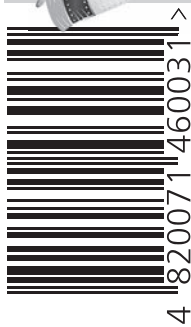


с. 14

Як прикрасити ялинку, щоб новий - 2024 рік - був щасливим



с. 15



4 820071 460031

Для ДОМУ і сім'ї®

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

Ціна 10 грн.

№51 (1130), 21 грудня 2023 року



СВЯТКОВИХ ВИХІДНИХ НА НОВИЙ РІК ТА РІЗДВО НЕ БУДЕ

Наближаються Різдвяні та Новорічні свята, на честь яких українці щороку отримують додаткові дні відпочинку. Однак цього року через повномасштабну війну вихідні на Новий рік 2024 будуть не в усіх

Цьогоріч, як і минулого року, в Україні додаткових вихідних на Новий рік та Різдво не буде. Про це йдеться в ч. 6 ст. 6 Закону України «Про організацію трудових відносин в умовах воєнного стану» від 15.03.2022 № 2136-IX.

Перший вихідний на зимові свята мав настати на честь Різдва. Вихідний на Різдво 25 грудня випадає на понеділок - цього дня українці мали б відпочивати. Проте через дію воєнного стану в Україні всі додаткові вихідні та неробочі дні скасовуються.

Однак у приватних компаніях роботодавці можуть надати їх на власний розсуд. У такому випадку у працівників буде вихідний на Різдво 2023.

Новий рік також є одним із офіційних свят, які передбачають додатковий неробочий день. Законом надається вихідний 1 січня 2024 року.

Як і у випадку з Різдвом, вихідний 1 січня 2024 року в Україні залишається на розсуд роботодавця через дію воєнного стану. Прийдешній Новий рік випадає на понеділок.



ПОЛІКЛІНІКА «НАФТОХІМІК»

БЕЗПЕЧНЕ ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ

(067) 744 21 21

вартість дзвінків тарифікується згідно тарифів вашого оператора

м. Кременчук, вул. Свіштовська, 3

* Ліцензія Серія АВ №565844 видана МОЗ України 22.10.2010 р.



Київський клуб колекціонерів

КУПУЄМО ДОРОГО

ордени та медалі; ікони; монети; бурштинове та коралове намисто; фотоапарати та об'єктиви СРСР; годинники наручні, настінні, підлогові; портсигари; старовинне срібло; бивень моржа, бивень мамонта, зуб кашалота; картини маслом; статуєтки; біноклі; шаблі та кортики; хромові чоботи (не ношені); старовинні вишиванки; ялинкові іграшки

098 646 08 02

ОФТАЛЬМОЛОГІЯ В «ОКУЛЮС»

РОБИМО РОЗСТРОЧКУ

КРЕМЕНЧУК, вул. Героїв УПА 11-А (колишня вулиця Гвардійська) тел. 068-022-33-88



ЛІКУВАННЯ КАТАРАКТИ

ВІД 7500 ГРН

САМОЛІКУВАННЯ МОЖЕ БУТИ ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я

ПРЕД'ЯВНИКУ ЗНИЖКА 50 грн

ПАЛИВНІ БРИКЕТИ

З деревини, або лушпиння соняшника, в мішках по 30 кг.

067 951 20 88

Доставка з нашого складу: с. Садки, вул. Нерудна, 35/2.

ПАМ'ЯТНИКИ З ГРАНІТУ

Встановлення
Зберігання
Художнє оформлення

БЕТОНУ ТА МАРМУРОВОЇ КРИХТИ

ВЕЛИКИЙ ВИБІР. ДОСТУПНІ ЦІНИ. ВІЗД КОНСУЛЬТАНТА БЕЗКОШТОВНИЙ

МОЖЛИВА РОЗСТРОЧКА ДО 3 МІСЯЦІВ БЕЗ %

096 97 97 157 063 939 99 77

ФАСАД

салон вікон та дверей



ВІКНА ТА ДВЕРІ

ПІДВІКОННЯ

ВІДЛИВИ

УКОСИ

ПРОТИМОСКІТНІ СІТКИ

ЖАЛЮЗИ

РОЛЕТИ

ЗАМІР БЕЗКОШТОВНИЙ!



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

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

БУДІВЕЛЬНІ МАТЕРІАЛИ

за найкращими цінами

OSB-10, ПРОФНАСТИЛ

КОЛЬОРОВИЙ,

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

с. Недогарки, вул. Київська, 136

(траса Кременчук-Київ)

067 535 89 05

КАДАСТРОВИЙ НОМЕР

ПРИВАТИЗАЦІЯ

ГЕОДЕЗІЯ

098 130 64 30

ЯК НЕ ПЕРЕПЛАЧУВАТИ ЗА ГАЗ

Мешканці багатоквартирних будинків, у яких облік спожитого газу здійснюється за допомогою загального лічильника, оплачують вартість газу за кількістю прописаних у квартирі людей. І якщо фактично там проживають не всі, хто прописаний, споживач регулярно переплачує

Про це повідомила пресслужба компанії.

Щоб платити за реально спожитий обсяг газу, потрібно змінити відомості про кількість зареєстрованих у квартирі мешканців. Для цього потрібно подати заяву до будь-якого зручного вам Центру обслуговування клієнтів філії "Газомережі" і надати такі документи: паспорт, ІПН, довідку про склад сім'ї.

Після того як дані оновляться, буде проведено коригування обсягів споживання, за які ви платитимете надалі.

Також Нафтогаз нагадує, що для того, аби вчасно оплачувати рахунки, не чекаючи, коли вам їх принесуть, квитанції можна сформувати самостійно в особистому кабінеті на сайті компанії; по email – client@gas.ua; у чатах GASUA – у месенджерах Telegram або Viber; у терміналах самообслуговування; через Укрпошту після 20 числа.

А щоб дані у квитанціях були актуальними, необхідно щомісяця своєчасно передавати показники лічильників, навіть якщо вони не змінюються.

КОМУ І НА СКІЛЬКИ ПІДВИЩАТЬ ПЕНСІЇ ЗА НОВИМИ ПРАВИЛАМИ

В Україні відбудеться індексація пенсій 2024 року і зміниться система нарахування пенсій – вона стане бальною. Підвищення пенсій очікуються в січні, березні та липні

Деталі про індексацію пенсій 2024 року розповіла міністерка соціальної політики України Оксана Жолнович, повідомляє ТСН

За словами Жолнович, виплати перерахують практично всім громадянам, які вийшли на пенсію пізніше ніж через три роки від моменту відповідної реформи. Адже за останні три роки пенсії більш-менш відповідали ринковій вартості. А всі пенсії, які були до того, нараховувались за заниженими коефіцієнтами, меншими за реальну вартість.

Міністерка пояснила, що бальна система нівелює розбіжності у розмірах пенсій за однаковий страховий стаж у людей, які набули пенсійного віку в різні періоди.

Новий розрахунок передбачає, що за кожен місяць, коли людина сплачувала страховий внесок або працювала, буде враховано співвідношення її заробітної плати і середньої, яка була на той місяць у той рік. Тобто планується розрахувати реальну

купівельну спроможність. Якщо ми отримаємо суму на рівні середньої зарплати, за це буде людині нараховано 10 балів. Якщо більше, то 11-12 балів, тобто пропорційно. Або, навпаки, менше, – розповіла Жолнович.

У кожного українця буде унікальна підсумкова кількість балів. Завдяки цьому можна буде щорічно оцінювати та порівнювати відповідний показник із середньою зарплатою в певному році та індексувати пенсію.

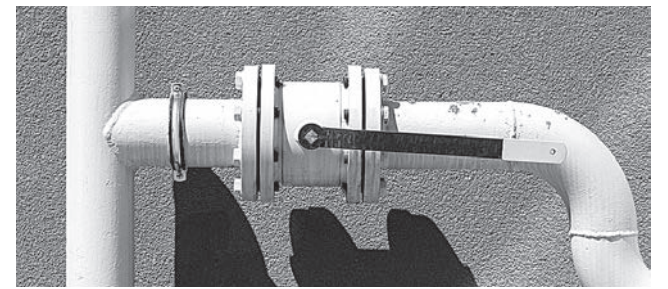
Індексація пенсій 2024 року в Україні відбудеться у три етапи – в січні, березні та липні.

У січні пенсії підвищать тим, хто отримує мінімальну і максимальну пенсію;

у січні та липні пенсію перерахують тим, хто отримує мінімальну пенсію у 65 років із повним страховим стажем. Це чоловіки, які мають 35 років стажу, і жінки, які мають 30 років стажу; у березні пенсії підвищать усім, чиї виплати мають індексувати за планом.

ХТО ВІДПОВІДАЄ ЗА ГАЗОВІ ТРУБИ В ПРИВАТНИХ ЖИТЛОВИХ БУДИНКАХ?

Тема технічного обслуговування внутрішньобудинкових газових мереж стала головною «комунальною» новиною для мешканців багатоповерхівок. Чи платитимуть за обслуговування внутрішніх мереж господарі приватних садиб, розповіла ГазПравда



Платіжок за обслуговування внутрішніх мереж власникам приватних житлових будинків поки що не варто очікувати.

У приватних житлових будинках відповідальність за належне утримання внутрішніх газових мереж лежить виключно на їхніх господарях. ТО внутрішньобудинкових мереж проводиться на договірній основі будь-якою спеціалізованою організацією (або облгаз, або філія Газмережі, або інше підприємство, що має дозвіл на такі роботи) і винятково за рахунок господаря будинку.

Форма такого договору та його істотні умови саме для приватних житлових будинків не визначені чинним на сьогодні законодавством. Угода на проведення ТО в даному випадку укладається на умовах вільного волевиявлення з урахуванням вимог Господарського та Цивільного кодексів України.

На відміну від ситуації з багатоповерхівками, такий договір має бути обов'язково підписаний обома сторонами. Тобто власник приватного будинку мусить самостійно:

- обрати організацію, яка буде здійснювати ТО ВБСГ;
- власноруч поставити підпис на договорі про виконання ТО ВБСГ.

І лише після цього будуть підстави вимагати проведення ТО внутрішньобудинкових газових мереж спеціалізованою організацією та здійснювати плату за нього.

На жаль, на практиці більшість будинків досі не мають таких договорів. Але водночас законодавство містить норми про припинення газопостачання домогосподарству, із встановленням заглушки, у випадку незабезпечення технічного обслуговування та поточного ремонту внутрішньобудинкових газових мереж.

Тобто, якщо ви не хочете залишитися без газу, то рано чи пізно, але питання ТО мереж вашого будинку доведеться вирішити.

Нуансом в історії ТО внутрішніх мереж саме у приватному житловому секторі є визначення меж початку газової труби, за яку власне має відповідати господар садиби.

ОПЕРАЦІЯ «МОКРІ НОСИКИ»

З БЕЗЛЮДНОГО ОСТРОВА ВРЯТУВАЛИ БЛИЗЬКО ПІВСОТНІ ТВАРИН

Минулого тижня рятувальники та волонтери врятували домашніх та свійських тварин, які опинилися в ізоляції на острові

Про це повідомили на сторінці Головного управління Державної служби з надзвичайних ситуацій.

На острові Вишняки знаходилися близько півсотні домашніх тварин та свійських птахів.

Раніше ними опікувалася Лариса Ребриса, але на початку грудня вона померла і тварини майже два тижні були самі.



За цей час їжу для тварин доставляли місцеві мешканці та волонтери, вони й забили на сполох про порятунок, адже взимку за тваринами було б дуже складно доглядати, а залишити в біді неможливо.

Порятунок тварин рятувальники назвали лагідно - операція «Мокрі носики». Вона розпочалася рано вранці. Близько п'яти годин знадобилося волонтерам та рятувальникам, аби спіймати усіх тварин.

Операцію з порятунку намагалися провести максимально швидко, аби тварини могли unikнути стресу та аби вберегти їх від переохолодження.

Загалом врятували понад 30 котів, шість собак, дві курки та качку.

Раніше ми писали, що Лариса Ребриса прожила на безлюдному острові понад 20 років.

Дарія ЗГУРА

РЕКЛАМА. ОРИГІНАЛ-МАКЕТ ЗАМОВНИКА

**КУПЛЮ
МЕД
від 400 кг**
(096) 569-58-50
(066) 989-99-80

**АМЕДА ГРУП
ЗАКУПІВЛЯ
МЕДУ ОПТОМ**
(050) 63-68-017
(098) 71-97-199

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

... наступного року в Україні заплановано збільшення акцизу на скрапелений газ. Підвищення акцизу на автогаз відбудеться протягом кількох місяців, попередив голова парламентського Комітету з питань фінансів, податкової та митної політики Данило Гетманцев. На його думку, зараз оптимальний акциз на автогаз становить 160-170 євро за 1000 літрів. Акциз на автогаз необхідно підняти, щоб різниця з акцизами на бензин і дизель була не такою значною, впевнений депутат. На думку директора консалтингової компанії "А-95" Сергія Куяна, якщо акциз встановлять на рівні 169 євро за 1000 л, то роздрібна ціна на автогаз зросте на 4,5 грн/л.



... на зимові свята «Укрзалізниця» призначила додаткові швидкісні поїзди через Полтаву.

На період зимових свят призначають додатковий потяг IC+ №719 Харків-Київ. Він вирушатиме з Харкова о 23:30 і прибуватиме до Полтави о 01:12. У столицю поїзд прибуватиме о 05:01. Також «УЗ» призначила додатковий швидкісний потяг №720 Київ-Харків. Він вирушатиме із столиці о 23:53, зупинятиметься у Полтаві о 03:35, а прибуватиме до Харкова о 05:14.



... на Полтавщині судитимуть головного лікаря, який виписав собі премій на понад 120 тисяч.

Лубенська окружна прокуратура передала до суду обвинувальний акт стосовно головного лікаря одного із медзакладів, якого звинувачують у заволодінні чужим майном шляхом зловживання службовим становищем. За інформацією слідчих, упродовж двох років обвинувачений систематично підписував накази про своє преміювання та отримав премій на понад 120 тис. грн. Також він видав наказ про встановлення доплат працівникам, посади яких не внесені до переліку посад, які надають допомогу хворим на COVID-19 та мають право на доплати. Таким чином вони безпідставно отримали премій на 286 тис. грн.



УКРАЇНА НАБЛИЖАЄТЬСЯ ДО ПІКА ЗАХВОРЮВАНОСТІ НА COVID-19

Пік захворюваності на COVID-19 прогнозують у середині грудня. Про це повідомив головний державний санітарний лікар, заступник міністра охорони здоров'я Ігор Кузін в ефірі телемарафону. Але у Кременчуці закінчилася вакцина проти COVID-19



На сьогодні в Україні чотири тисячі хворих на коронавірус щотижня опиняються в лікарні. Загалом з початку епідемії, який починається в жовтні, сумарно захворіло вже 1,3 мільйона громадян на грип, ГРВІ та COVID-19.

Ігор Кузін зауважив, що зараз на території України циркулює понад 13 штамів ковіду. Усі виявлені мутації — це відхилення від штаму «Омікрон», який переважає в країні та фактично витіснив інші COVID-штами, зокрема «Дельта» та «Альфа». За перебігом захворювання штам «Омікрон» переважно протікає, як звичайна респіраторна хвороба, й не викликає тяжкої кисневої залежності. Однак залишається небезпечним для груп ризику: людей із патологіями, хронічними захворюваннями та ослабленим імунітетом, старших за 60 років.

Що стосується Кременчука, то з 7 по 13 грудня у місті зареєстрували 666 випадків захворювання на ГРВІ та 30 — на COVID-19. Грип не фіксували.

На COVID-19 більше хворіють дорослі — 28 із 30 зареєстрованих випадків. Минулого тижня до інфекційного відділення госпіталізували 12 дітей із ГРВІ, а також одного дорослого, що захворів на COVID-19. За звітний період випадків смерті від COVID-19 не було.

Вакцини проти COVID-19 майже не залишилося

Як повідомила завідувачка імунологічного відділу Полтавського обласного центру контролю та профілактики хвороб Олена Асаул, наприкінці минулого тижня 1020 доз оновленої вакцини проти штаму «Омікрон» надійшли й на Полтавщину. Їх розподілятимуть серед громад області за необхідністю та спираючись на статистику.

Олена Асаул пояснює, що якщо у людини є дві дози первинної вакцинації та перше бустерне щеплення, то четвертий і наступні бустери їй робити не потрібно. Проте якщо особа знаходиться у групі ризику, то може зробити додаткові бустери вакциною проти «Омікрону», попередньо порадившись із сімейним лікарем. Також, якщо людина має лише два первинні щеплення, для бустера можна використати «омікрон-специфічну» вакцину.

Ми дізналися у директора департаменту охорони здоров'я Максима Середи, чи є у Кременчуці вакцини від коронавірусу для первинної вакцинації. Виявилось, вакцина проти COVID-19 у місті відсутня.

У пресслужбі Полтавського обласного центру контролю та профілактики хвороб розповіли, що по всій Полтавській області залишилося лише 168 доз вакцини Pfizer. І наступного тижня, якщо дорожні умови стануть сприятливішими, ці залишки перерозподілять.

На наше запитання, чому не замовляють нові партії, у пресслужбі інформують, що на Полтавщині є 81 заклад, який отримує вакцини. Коли у них закінчуються запаси, ці заклади формують потребу і надсилають до Полтавського обласного центру контролю та профілактики хвороб, а той своєю чергою робить замовлення. Але останнім часом жодної потреби від закладів-отримувачів вакцин до центру не надходило.

Катерина ТУРУБАРА

БЮДЖЕТ

ПОДАТКИ - НА ОБОРОНУ

У 2024 році Україна планує витратити на армію, оборону та безпеку майже 1,7 трлн грн

Про це повідомляє «Урядовий портал».

Проте рівень доходів загальноного фонду державного бюджету наступного року очікується на рівні 1,575 трлн грн. Тож усі податки та інші платежі, які заплатають наступного року українці та український бізнес, спрямують на оборону країни.

Проте їх не вистачить, а тому уряд залучить на оборонні потреби кошти, отримані через розміщення військових облігацій, дивідендів від держкомпаній, прибутку НБУ, приватизації державного майна тощо.

Усі інші видатки держави допоможуть профінансувати міжнародні партнери.

У Кабміні нагадують, що у 2023 році економіка України відновлювалася швидше, ніж очікувалося, бізнес та громадяни платили більше податків, і країні вдалося залучити кошти від міжнародних партнерів для фінансування невіськових видатків. Завдяки цьому уряд у 2023 році постійно збільшував оборонний бюджет. Так, якщо у 2023 році на армію, оборону та безпеку було заплановано витратити 1,1 трлн грн, то за 10 місяців поточного року видатки загально-



го фонду держбюджету на сектор безпеки і оборони перевищили 1391 млрд грн.

Наступного року потреби оборони та безпеки країни значно вищі — заплановано витратити майже 1,7 трлн грн.

Тож у 2024 році, так само як і у 2023 — кожен гривню з власних надходжень держбюджету спрямують на перемогу України.

Віктор КРУК

ДОВІДКОВА «ДДС»

КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ У РАЗІ ВІДКЛЮЧЕННЯ ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЇ ЧИ ОБІРВАНИХ ДРОТІВ ЛЕП

При погіршенні погодних умов АТ «Полтаваобленерго» попереджує про можливі обриви дротів повітряних ліній електропередач, що знаходяться під напругою

Якщо ви побачили обірваний дріт, негайно повідомте до Кол-центру компанії за номерами телефонів:

- (0532) 510-910
- (050) 305-99-10
- (097) 20-20-207
- (093) 17-02-533
- 0-800-305-035

ЯК ВЕТЕРАНАМ ОТРИМАТИ КОМПЕНСАЦІЮ НА ПРИДБАННЯ ЖИТЛА

У державному бюджеті на наступний рік на забезпечення житлом ветеранів війни, членів родин загиблих захисників і захисниць заклали майже 5,75 млрд грн. У Міністерстві у справах ветеранів пояснили, як отримати компенсацію на придбання житла, хто на неї може розраховувати та куди треба звертатися



Право на отримання компенсації на придбання житла мають:

- особи з інвалідністю внаслідок війни I та II групи;
- переселенці, які є учасниками бойових дій, або особами з інвалідністю внаслідок війни III групи (АТО або ООС до 1 червня 2018 року),
- члени сім'ї особи, яка загинула (пропала безвісти), померла внаслідок АТО/ООС, заходів оборони, участі у бойових діях на території інших держав.

Для того, щоб отримати компенсацію, цим людям потрібно стати на квартирний облік та подати необхідні документи.

Далі необхідно отримати рішення комісії про призначення грошової компенсації. Відкрити спеціальний рахунок в Ощадбанку. Подати копію договору з банком до місцевого органу соціального захисту. Дочекатись надходження коштів. Придбати житло упродовж року (шести місяців після припинення воєнного стану).

Щоб придбати житло за отриманими коштами, потрібно його обрати й укласти договір про купівлю-продаж із продавцем. Надати копію договору до органу соціального захисту на перерахування коштів продавцю.

Подати згоду та відповідну заяву до Ощадбанку. Оформити право власності на житло упродовж 30 днів.

Віктор КРУК

ДОПОМОЖІТЬ ЗІБРАТИ ІНФОРМАЦІЮ ПРО ЗАХИСНИКІВ!

Творча спілка письменників Кременчуччини спільно з Творчою спілкою журналістів Кременчуччини Національної спілки журналістів України розпочала роботу над творчими проєктами «Герої Кременчуччини - Герої України», «Герої Кременчуччини - Літопис пам'яті»

Спілки розпочали збір інформації, світлин тощо про усіх полеглих із Кременчуцької громади.

Наполегливо просимо усіх, хто має можливість, сприяти активній роботі авторської групи, яка планує випустити перші видання до 24 лютого 2024 року.

Для зв'язку ТГ 0507574356, телефон 0678834029, електронна пошта oksanagrinenchenko24@gmail.com, kremenchuknsju@ukr.net

СТАЛО ВІДОМО, ЩО...

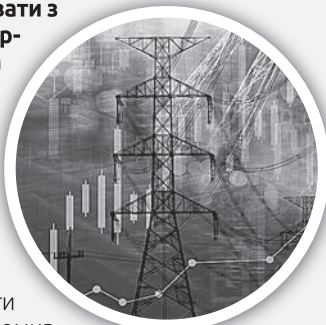
... у Кременчуці студенти вищів можуть отримати повне відшкодування за навчання.

Студенти з інвалідністю можуть отримати повне відшкодування за навчання у вищих навчальних закладах у Кременчуці. У 2024 році п'ять кременчуцьких студентів здобуватимуть освіту коштом місцевого бюджету. Про це стало відомо з програми соціального забезпечення та соціального захисту населення Кременчуцької міської територіальної громади «Турбота» на 2024 — 2026 роки. Зазначено, що на відшкодування у 2024 році міська влада планує витратити 96 тисяч 500 грн.



... Україна може імпортувати з ЄС до 1,7 ГВт електроенергії.

Об'єднана Європейська мережа операторів систем передачі електроенергії ухвалила рішення, яке дозволяє Україні імпортувати до 1,7 ГВт електроенергії з країн ЄС. «Уряд створив необхідні механізми, які дозволяють приватному бізнесу імпортувати електричну енергію», - повідомив прем'єр-міністр Денис Шмигаль. - Стале проходження опалювального сезону — одне з ключових наших завдань. Водночас кожен українець може зробити свій внесок у стабільність енергосистеми та заощаджувати електроенергію в пікові години».



... Світовий банк виділить Україні додаткові 1,3 мільярда доларів.

Ці кошти, зокрема, скерують на соцвиплати: на пенсії, зарплати вчителів, підтримку ВПО та інші пріоритетні видатки держбюджету. Основна частина цього пакету фінансування — 1,086 млрд — це кошти уряду Японії. Інше — гранти від США, Швейцарії та Фонду підтримки, відновлення та реформування України (URTF). Фінансова допомога міжнародних партнерів дає нам можливість забезпечувати макрофінансову стабільність України та спрямовувати всі внутрішні ресурси на потреби нашої армії, підкреслив глава українського уряду.



РЕКОРД УКРАЇНИ

Вихованці гуртка «Академія майбутнього» створили найбільшу в світі вишиванку

Минулої суботи вихованці гуртка декоративно-вжиткового мистецтва Кременчуцького міського центру позашкільної освіти «Академія майбутнього» разом зі своїм керівником Дмитром Королем побували в Києві. Там вони представили першу найбільшу в Україні та світі вишиванку

Ми зустрілися з Дмитром та розпитали його про творчість, роботу з дітьми та про рекорд.

- У Національному музеї декоративного мистецтва України 9 грудня 2023 року було зареєстровано рекорд України - найбільшу вишиванку, яка має назву «Живи та квітни, моя Україно!». Цю вишиванку зробили наші діти. Рекорд присвятили захисникам України, - розповідає керівник гуртка.

Вишиванка складається з трьох частин. Першу присвятили українським козакам. В її центрі козак Мамай – уособлення народної сили духу та незламності волі. Друга вишиванка «Берегиня» - жінка-мати, хранителька домашнього вогнища та сімейного затишку, уособлює Батьківщину-Україну. Третя вишиванка «Гончар-чарівник» - людина, грудка глини в руках якої, наповнюється життям.

Площа триптиху 18 кв.м 68 см. Працювали над нею діти з Кременчука, Кременчуцького району та переселенці з Харкова, які вже повернулися до рідного міста.

- Протягом двох років цю роботу виконували близько 30 дітей різного віку: від п'яти до 16 років, але через війну закінчували роботу лише 17 дітей. Це Олеся та Софія Решетило, Олена та Олексій Дмитерко, Андрій Москаленко, Анастасія та Поліна Григоренко, Ярослава Черевик, Анна Бабак, Софія Ведяшова, Вікторія Тікунова, Олена та Катерина Реміняки, Таїсія Хозя, Вікторія Костіна, Артем та Діна Екімови. Працювали віддалено, але були об'єднані єдиною ідеєю, мрією створити найбільшу вишиванку та стати рекордсменами. На створення роботи витратили понад 170 аркушів різного кольору, більше чотирьох літрів клею, - каже Дмитро.

Все дійство відбувалося в святковому залі музею, прикрашеному роботами юних митців. Було виставлено 30 авторських витинанок і вишиванок.

Учасників привітала заступник директора з науково-освітньої роботи Національного музею декоративного мистецтва України Лариса Коцар.



ДОВІДКОВО

Дмитро Король є членом Національної спілки художників України в м. Кременчуці (з 2013 року) та Національної спілки майстрів народного мистецтва України (з 2014 р).

Мистецтво витинанки почав освоювати у 2008 р. під керівництвом Н. В. Беркути в Миргородському державному керамічному технікумі ім. М. В. Гоголя. Професійно працює у техніці витинанки з 2010 року.

Дмитро - вчитель образотворчого та декоративно-прикладного мистецтва, модельєр гіпсових форм, художник-кераміст. Працював вчителем у навчальному центрі «Лідер», учив дітей, зокрема, і створенню витинанок. Його роботи, а у нього їх понад 200, зберігаються у фондах музеїв Полтавщини, в Опішному, у приватних колекціях Литви, Польщі, Великобританії. Зараз працює в «Академії майбутнього».

Діти можуть відвідувати гурток БЕЗКОШТОВНО. Він знаходиться у місті Кременчуці на вул. Софіївській, 69А.



Сертифікат про встановлення нового рекорду вручила представник Національного реєстру рекордів України Лана Ветрова.

Науковий співробітник інституту мистецтвознавства, фольклористики та етнології ім. М. Т. Рильського Зінаїда Косицька високо оцінила дитячі витвори мистецтва. Вона зробила акцент на тому, що техніка вишиванки - давня традиційна народна творчість - набуває дедалі ширшого використання й розвитку в сучасному мистецькому просторі.

Заслужений режисер та актор України, знаний дітлахами Кременчука як неодноразовий голова журі Всеукраїнського дитячого кінофестивалю «Веселка», Валерій Степанян низько вклонився дітям, керівнику гуртка та батькам, зауваживши, що саме батьки можуть подарувати дитині світ добра та милосердя.

На урочистому заході були присутні 12 вихованців гуртка зі своїм керівником. Крім відвідування музею вони були біля головної ялинки країни, побували в соборах, погуляли вулицями столиці.

Ця поїздка, яка запам'ятається дітям на все життя, стала можлива завдяки допомозі та підтримці головного спонсора - Кременчуцького заводу комунальної техніки «Альфатекс». Його директору, Миколі Корецькому, вручили офіційний статус «Партнер рекорду України».

Також подякували генеральному директору Азату Саркісяну ТМ «Світейл» та ТОВ «Дослідно-механічний завод «Карпати» за надані солодкі подарунки, а директору КМПЦО «Академія майбутнього» Валентині Бельській - за підтримку дитячої творчості та допомогу у втіленні дитячих мрій у реальність.

Діти та їхні батьки, які в цей нелегкий для країни час йшли до своєї мети, запам'ятають цей захід надовго. Адже вони стали справжніми рекордсменами України та прославили своєю творчістю місто Кременчук.

Зазначимо, що ця вишиванка вже виставлялася в читальній залі кременчуцької міської бібліотеки на Соборній, у Полтавській художній галереї. А після відвідування Києва Дмитро Король вже отримав пропозицію про проведення виставки в Миргороді.

До речі, це не перший рекорд, авторами якого стали вихованці талановитого майстра. Раніше вихованці Дмитра разом із ним створили пластилінове мозаїчне полотно «Кобзар», яке увійшло до Книги рекордів України.

Мирослава УКРАЇНСЬКА

Здійснено за підтримки Асоціації "Незалежні регіональні видавці України" в рамках реалізації проекту Хаб підтримки регіональних медіа. Погляди авторів не обов'язково збігаються з офіційною позицією партнерів

Асоціація Незалежні Регіональні Видавці України

ЗНИЗИТИ РІВЕНЬ ПЕРЕЖИВАНЬ НА ПОНАД 68% ДОПОМОЖЕ КНИГА

У непростий для нашої країни час важливо кожному зберегти своє ментальне здоров'я, щоб мати сили протистояти життєвим стресам. Читання – найефективніший спосіб подолати стрес і розслабитися. Зокрема, достатньо шести хвилин читання, щоби знизити рівень негативних емоційних переживань на понад 68%

Про книги, які читають у бібліотеках Кременчука, розповіла **Любов Карпова, завідувачка читальної зали Філії № 2 КЗК «Кременчуцька міська публічна бібліотека»** (вул. Соборна, 9/16)

- На питання, що читають сьогодні в бібліотеках міста, твердо відповім, що зараз збільшився попит на літературу українською мовою. Свідоме бажання у багатьох вивчати українську мову, історію України, історію Козацької Доби, історію свого рідного краю, навчитися спілкуванню саме через читання

художньої літератури, - підкреслила бібліотекарка.

Є найпопулярніші книги серед читачів, які у 2023 році жодного дня не затримувалися на книжкових полицях. Серед книг кременчуцьких письменників, це збірки «Кременчук. Крізь морок війни» та «Кременчук. Крізь морок війни. Рік другий», «Війна увірвалася в наші серця». Книга літераторки-початківця Мирослави Української «Думки, що лягли на папір».

Це книги Тетяни Булат «Рядки, обпалені війною», Галини Чугай



«Краплини з криниці пам'яті», Ольги Пилипчук «Храм душі», «Найсвятіша» та «Словом світ обійму»

Дуже люблять читачі книги «Пливе човен горя повен», «Казки і легенди козацького Роду», автор Володи-

мир Шевченко-Василенко. Не менш популярні книги «Казки і легенди гори Пивихи. Том 1-3» та «Казки і легенди Дев'ятого лісу. Том 1-2», автор Володимир Шевченко.

- Також наші читачі люблять соціальні романи: Ірина Говоруха «Плахта», Сергій Жадан «Ворошиловград», Євгенія Кузнєцова «Драбина», Ореста Осійчук «Абрикосова книгярня». Серед світових бестселерів це Фредерік Бахман «Ведмеже місто», Коллін Гувер «Спогади про нього», Дженні Колган «Книгаренька щастя на березі». Читають і детективи: Юрій Даценко «Життя вічне», Андрій Кокотюха серія ретродетективів, Алла Серова «Теорія помсти». Якщо говорити про фантастику, то найпопулярніші: Дмитро Глуховський «Метро 2033», Макс Кідрук «Колонія», Світлана

Тараторіна «Дім солі», - розповідає Любов Карпова.

Також вона зазначила, що читачі бібліотеки надають перевагу жіночим романам: Наталія Гурницька «Мелодія кави у тональності кардамону», Оксана Кір'ян «Спитайте Мієчку», Маргарет Етвуд «Оповідь служниці».

В дитячій літературі: Сашко Дерманський «Чудове чудовисько», Барбара Космовська «Буба», Всеволод Нестайко «Тореадори з Васюківки», Роулінг «Гаррі Поттер»
Мотиваційна література: Остін Клеон «Кради як митець», Робін Шарма «Монах, який продав свій «Феррарі», Джон Кехо «Підсвідомості все підвладно».

Біографічна література: Борис Джонсон «Фактор Черчилля. Як одна людина змінила історію».

ЩО ПОСТАВИТИ НА СТИЛ НА СВЯТВЕЧІР

12 традиційних страв

Головними обрядовими стравами на Різдво вважаються кутя та узвар. Решта — на розсуд господарів, залежно від достатку сім'ї та звичаїв регіону. Частування мають бути пісними, оскільки Святвечір припадає на останній день посту

Кутя: її подають першою, оскільки вона вважається найважливішою стравою Святвечора. Символізує добробут і пам'ять про предків.

Борщ або юшка: подача слідує за кутею, щоб урізноманітнити вечерю.

Рибні страви: подають після супу. Риба символізує мир і щастя.

Вареники: це окремий етап вечері, який демонструє гостинність і щедрість.

Голубці або інші овочеві страви: подаються після основних, підкреслюючи значення овочів в українській кухні.

Грибні страви: їдять після основних, демонструючи багатство природи.

Салати з овочів: включені в меню для різноманітності.

Бобові страви: подаються як символ зв'язку із землею.

Пампушки: символізують хліб, вони мають бути на столі протягом усієї вечері.

Узвар (компот із сухофруктів): традиційно подають наприкінці вечері як напій.

Фрукти та горіхи: на десерт.

Холодці або інші холодні закуски: можуть подавати наприкінці вечері, але це не є суворою вимогою.

Послідовність подачі страв може варіюватися залежно від сімейних звичаїв. Головне — дотримуватися 12 страв на Різдво і не їсти м'яса, оскільки святковий вечір вважається днем суворого посту.



КУТЯ – НАЙСМАЧНІША РІЗДВЯНА СТРАВА

Складові:

- пшениця - 1 скл.
- сухофрукти - 150 г
- родзинки - 100 г
- мак - 100 г
- горіхи - 100 г
- мед - 3 ст. л.
- цукор - 2 ст. л.
- цукати - 100 г

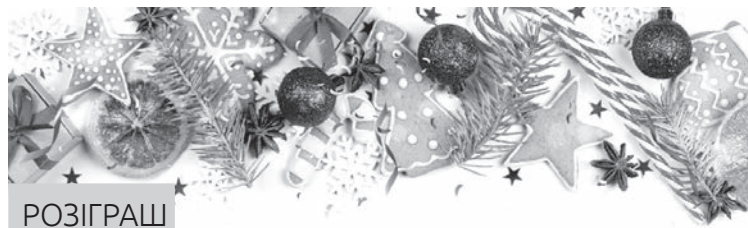
Насамперед необхідно гарно перебрати пшеницю, промити її та замочити на декілька годин, а краще на ніч. Уранці злити з пшениці воду, залити її новою і варити на повільному вогні до повної готовності.

Сухофрукти перебрати та ретельно промити. Обдати кип'ятком.

Промити мак і залити його окропом, потім злити воду. Мак перетерти в ступці разом із цукром.

Родзинки промити. Горіхи висушити в духовці або на сухій сковороді, очистити і подрібнити.

Готову пшеницю викласти у миску, додати до неї мак, родзинки, горіхи та солодку воду з медом. Перемішати всі інгредієнти і подавати до столу.



РОЗІГРАШ

ВИГРАЙ СВІЙ НОВОРІЧНИЙ КОШИК ВІД «ДДС» ТА «БУТІК М'ЯСА»

Близько місяця залишилося до Нового року. Господарки вже планують, чим смачненьким почастувати своїх рідних, що приготувати на святковий стіл

«ДДС» разом із «Бутік м'яса» приготував для читачів приємний сюрприз: справжній святковий новорічний кошик отримає автор найсмачнішої та найоригінальнішої новорічної страви.

Головна умова: рецепт мусить бути святковим, але досить простим та недорогим у приготуванні.

Надсилайте свої рецепти у редакцію за адресою: м. Кременчук, вул. Шевченка, 50А або в Телеграм на номер +380507574356.

Переможця визначить конкурсне журі. Кошик вручимо напередодні Нового року.



ПАПЕРОВІ РУШНИКИ: ЯК ВИКОРИСТОВУВАТИ, КРИМ КУХНІ

Прибираємо зайвий жир: просто оберніть відрізом паперу котлети, стейки або оладки. Так само за допомогою рушників можна швидко прибрати жир з гарячих страв, типу борщу або бульйонів, потрібно тільки загорнути в папір кубик льоду і пройтися ним по поверхні киплячої на вогні страв.

Фільтруємо каву або бульйон: всього один відріз паперу неодмінно впорається із завданням і залишить собі всі непотрібні частинки.

Миємо швидко плиту й мікрохвильовку: паперовими рушниками справа з миттям піде швидше, адже вони за пару рухів і забруднення розщеплять, і всю піну вберуть.

Зберігаємо тендітні вироби: рушниками можна обернути предмети з метою їх збереження. Витрати виявляться копійчаними, а відколи більше не засмутять.

Серветка замість ганчірки: при прибиранні у ванній чи туалеті ми працюємо з їдкою хімією. Щоб

позбавити себе від зберігання небезпечних тканин, варто використовувати замість них паперові рушники, які не шкода відправити у відра для сміття після прибирання з ними.

Вироби для розвитку творчих навичок дитини: трішки фантазії і ви можете разом перетворити папір в квітку, бабку або метелика.

Замочуємо насіння: зазвичай посівний матеріал закутують в марлю, але папір для цих цілей підійде куди краще, та й робота з ним йде швидше.

СМАЧНИЙ РЕЦЕПТ

МОРКВЯНИЙ РУЛЕТ ІЗ СИРОМ

Дуже ніжний, м'який і смачний рулет з основою з моркви і пікантною начинкою з вершкового сиру з часником. Готується просто, виглядає ошатно. Рулет добре зберігається в холодильнику



Складові:

- 400 г моркви
- 4 яйця
- сіль перець
- 1 ст. л. олії + 1 ст. л. вершкового масла

Начинка:

- 200 г вершкового сиру (можна взяти і хороший домашній сир, тричі пропустити через м'ясорубку)
- 2 гілочки кропу
- 1-3 зубчики часнику
- 1-2 ч. л. сметани
- Сіль, перець.

Моркву почистити, натерти на крупній тертці.

На сковороді добре розігріти вершкове масло і олію, викласти моркву. Тушкувати на маленькому вогні під кришкою приблизно 10-20 хвилин.

Посолити, поперчити. Моркву повністю остудити, додати жовтки, перемішати.

Білки з дрібкою солі ретельно збити в окремій ємності до м'яких

піків. Частинами додати до моркви, акуратно вмішуючи їх після кожної порції.

Деко застелити листом пекарського паперу, викласти морквяну масу в прямокутник приблизно 30x35 см. З маси може виділятися трохи рідини по краях, це нормально, маса сама по собі неоднорідна.

Поставити в попередньо розігріту до 180 градусів духовку, випікати приблизно 10-15 хвилин, не пересушити! Готовий пласт повністю остудити.

Для начинки покласти всі компоненти в ємність (вершковий сир повинен бути кімнатної температури), додати часник, кріп. Добре перемішати, при необхідності можна додати ще сметани. Начинка повинна бути дуже густа, щоб її можна було рівномірно намазати на корж.

Розподілити начинку на коржі, не доходячи пару сантиметрів до останнього краю. Загорнути в щільний рулет. Потім обернути в пергаментний папір або харчову плівку, залишити мінімум на годину в холодильнику, або більше.

Смачного!

Якщо у вас є цікаві рецепти чи хитрощі для саду та городу, ви можете поділитися ними, надсилаючи на адресу gazetakremenchuk@gmail.com або зателефонувавши за номером +38-098-124-84-90. Кращі з них будуть опубліковані.

Розгадайте зашифроване слово.

Оберіть один із представлених товарів. Кожній пропозиції відповідає ключове слово, яке треба скласти з набору букв. Розгадайте це слово і повідомте його оператору, зателефонувавши на безкоштовний номер: **0-800-21-45-37**.

ЯК ВЗЯТИ УЧАСТЬ В АКЦІЇ? ДУЖЕ ПРОСТО!

ЩЕ БІЛЬШЕ ТОВАРІВ ЦІЄЙ ОСЕНЬ!

- | | | | | |
|-------------|---------------------|-----------|-----------|-------------------------|
| 1 Телевізор | 2 Мобільний телефон | 3 Ноутбук | 4 Планшет | 5 Мобільний кондиціонер |
| А С К Р А | О Л В Я | Я А Н І Д | А Щ Т Я С | М О Р Е П Е А Г |



Дзвінки безкоштовні зі стаціонарних і мобільних телефонів у межах України (понеділок – субота з 09:00 до 19:00)

0-800-21-45-37

*Мастя на умови реєстрації участі в маркетинговій акції. **Маркетингова акція проводиться з 14.12.2023 до 27.12.2024 р. на всій території України, крім тимчасово окупованих територій. Результат маркетингової акції буде визначено 27.12.2024 р. в м. Києві. Детально про умови маркетингової акції та місце її проведення Ви дізнаєтесь з окремого листа. Призовий фонд маркетингової акції становить 367 000 гривень. Дана маркетингова акція не є розіграшем, лотереєю, грою (в тому числі азартним або іншим заходом, що ґрунтується на ризикі), конкурсом або публічною об'явою винагороди без оголошення конкурсу в розумінні глави 78 Цивільного кодексу України. Відповідь на запитання з реєстрацією участі в маркетинговій акції. Відповідаючи, клієнт дає згоду на подальше використання компанії та партнерами його персональної інформації. 14-денний термін – оригінальний термін отримання клієнтом товарного каталогу і набору документів інформаційного характеру для подальшої участі в маркетинговій акції. Телефон для довідок: (044) 3639625 (вартість послуги згідно з тарифами ПАТ «Укртелеком»). ТІЛЬКИ ДЛЯ ПОВНОЛІТНІХ. ***За умови замовлення товарів з каталогу.

© ТОВ «Абсолют шанс», а/с № 127, м. Київ, 03300, 2023 р. SA_SM2_CC_DLYADOMSEM_21122023

код акції: 264190

НАРОДНІ МЕТОДИ

ЧАЙ З ЛИМОНОМ ТА ІМБИРОМ – ЗАПОРУКА МІЦНОГО ІМУНІТЕТУ

Смачний чай з гостринкою в період застуд стане справжнім рятівником для тих, хто не любить ковтати пігулки. Поєднання лимона й імбиру є чудовим способом запобігти небажаним сезонним захворюванням

Лимон, і імбир багаті на антиоксиданти та вітамін С, які можуть допомогти зміцнити імунну систему. Вітамін С підтримує вироблення лейкоцитів, необхідних для боротьби з інфекціями.

У разі щоденного вживання в якості гарячого напою поєднання лимона й імбиру може мати кілька позитивних ефектів. Вони можуть включати поліпшення травлення, підвищення імунітету та потенційне управління вагою. Однак ступінь цих змін може варіюватися від людини до людини, - заявив експерт з вітамінів Метт Дюркін.

До того ж чай з імбиром вранці має величезну користь для здоров'я. Тому варто завжди пити його саме на початку дня.

Стрес

Імбир позитивно впливає на нерви. Одне горнякно імбирного чаю допоможе заспокоїтися і почати свій день без стресу. Імбир навіть допомагає знизити артеріальний тиск.



Шлунок

Якщо вас часто турбує шлунок, горнякно імбирного чаю може стати саме тим засобом, який вам потрібен. Імбир діє на шлунок заспокійливо. Він також допомагає позбутися ранкової нудоти.

Протизапальні ліки

Імбир також вирізняється протизапальними властивостями. Зокрема, в ньому міститься гінгерол – це фітонутрієнт, який має протизапальну дію. Вживаючи імбирний чай, ви також отримуєте чимало вітамінів, мінералів, амінокислот, які допомагають підтримувати здорову циркуляцію крові. Внаслідок цього до різних клітин тіла надходить достатньо кисню, що створює здоровий мікробіом.

МАЛИНОВЕ ВАРЕННЯ ЗАМІСТЬ АСПІРИНУ

В малині міститься природна ацетилсаліцилова кислота, що має жарознижувальний ефект

Саме тому малинове варення рекомендується вживати при підвищеній температурі в якості жарознижувального.

Малинове варення в разі застуди допомагає зменшити кашель, пом'якшити біль у горлі.



Крім цього, на відміну від аспірину малинове варення не провокує розвиток виразки шлунка і гастриту.

ЧОМУ В ХОЛОДНУ ПОРУ ТЯГНЕ НА СОЛОДКЕ

Взимку у людини виникає бажання їсти більше і їсти солодке. Це неспроста. Взимку світловий день скорочується і ми отримуємо менше денного світла, що може викликати сезонний афективний розлад. Тоді наш організм намагається компенсувати цей стан їжею із високим вмістом вуглеводів і цукру

Солодке спричиняє викид інсуліну. А інсулін допомагає клітинам споживати глюкозу активніше, а також нейронам - утворювати серотонін і дофамін - нейромедіатори, які бадьорять мозок.

Окрім світла, нам не вистачає тепла. На допомогу організму приходять харчовий термогенез - процес, коли організм витрачає енергію, щоб переварити їжу, і внаслідок цього зігрівається. Тут не обов'язково їсти саме солодку їжу - найбільший ефект має білкова їжа.

«У комбінації ці два основних фактори дають нам бажання їсти більше і їсти солодке», - повідомило МОЗ.

Щоб зменшити потяг до солодощів:

1. Не пропускайте повноцінні прийоми їжі. Коли ми не голодні, встати перед бажанням їсти солодке трохи простіше, ніж коли шлунок порожній.
2. Будуйте раціон довкола рослинної і білкової їжі - це сприятиме добробуту кишкової мікробіоти і дасть достатньо енергії.
3. Гуляйте та займайтесь спортом, щоб зігрітися іншими шляхами.
4. Відчуваєте потяг до солодкого - спробуйте спочатку попросидати (або іншу рухову активність). Це трохи мобілізує власні запаси глюкози.
5. Повноцінно відпочивайте, а ще краще раніше лягайте спати, пізніше вставайте. Виспаний мозок меншою мірою прагне солодкої і жирної їжі та краще піддається волевому контролю з боку лобної кори півкуль.

6. Відчуваєте, що це не просто потяг до солодкого, а вам не вистачає сил і бажання на прості побутові активності? Зверніться по допомогу до психолога.

ДОМУ СІМ'І

СИНЦІ ПІД ОЧИМА

Причини та способи їх усунення

Чому виникають синці під очима? На які проблеми зі здоров'ям можуть вказувати темні кола під очима? Як позбутися темних плям і синців під очима в домашніх умовах?

Існують різні причини появи темних кіл під очима, серед них можуть бути такі, як алергія або природний процес старіння. У деяких випадках темні кола під очима можуть свідчити про необхідність зміни способу життя, покращення сну або дієти, або про недостатність рідини в організмі (зневоднення, дегідратація).

Як прибрати синці?

По-перше, покращити сон. Якісний сон щодно позитивно впливає на стан шкіри під очима. Щоби позбутися синців під очима вдома, організуйте собі зручне, тихе місце для сну, добре провітрити кімнату перед сном. Також додаткові подушки можуть допомогти зменшити набряки навколо очей і темні кола – аби голова була розміщена трохи вище. Нормалізувати ритм сну допоможуть і певні засоби, наприклад, мелатонін.

Допомагає огірок. Нанесення скибочок свіжого огірка на зону очей може заспокоїти втомлені очі і зменшити набряки. Високий вміст води, вітаміну С в огірках може підживити та зволожити шкіру. Огірок також містить кремній, який необхідний для здорових тканин організму.

Використати прохолодний компрес. Його прикладання до очей на 20 хвилин може звузити судини і зменшити появу темних кіл.

Пакетики зеленого чаю та кофеїн, який у них міститься, має антиоксидантні властивості та стимулює кровообіг навколо очей. Можете заварити два



пакетики чаю, дати їм охолонути, а потім покласти їх на кожне око на 10-20 хвилин. Після процедури помити обличчя холодною водою.

Доглядайте за обличчям. Погана циркуляція крові навколо очей може спричинити появу темних кіл. А от м'який масаж обличчя довкола очей може допомогти поліпшити кровообіг, відповідно, позбутися синців під очима.

Робіть вправи для м'язів обличчя. Тренуючи м'язи обличчя, можна досягти гарних результатів не лише для зменшення набряку та темних кіл під очима, а також підтягнути контури й навіть запобігти появі деяких зморшок.

Використовуйте засоби догляду за шкірою. Для догляду за шкірою навколо очей підбирайте якісні косметичні засоби, наприклад, аптечну косметику під очі.

Відмовтеся від куріння та зменшіть споживання алкоголю. Куріння та надмірне вживання алкоголю пришвидшує процес старіння організму, а це своєю чергою може збільшити ризик появи темних кіл під очима.

Отже, підтримання здорового способу життя з якісним сном і збалансованим харчуванням, а також правильний догляд за шкірою обличчя може запобігти появі темних кіл у ділянці очей.

ЯК ПОЗБУТИСЬ ВИСНАЖЛИВОГО КАШЛЮ БЕЗ ЛІКІВ

Кашель може бути мокрим чи сухим, але доволі часто — виснажливим. Іноді може здатися, що ваш кашель триватиме вічно. На щастя, є багато способів полегшити його

Пийте багато рідини

Якщо ви захворіли, важливо багато пити. Це не тільки запобігає зневодненню, але й допомагає вашій імунній системі боротися з вірусними інфекціями. Крім того, вживання великої кількості рідини допомагає розріджувати слиз і зменшує дискомфорт, пов'язаний з болем у горлі.

Подбайте про те, щоб біля вас завжди була пляшка води або горнякно теплового чаю. До того ж деякі чаї мають антибактеріальні та протизапальні властивості, які забезпечують деяке полегшення. Варто спробувати імбирний чай, який має сильні протизапальні та антиоксидантні властивості.

Додайте мед

Додайте в чай трохи меду, який є старовинним засобом для заспокоєння болю в горлі та кашлю. Мед має протизапальні, антиоксидантні та антибактеріальні властивості, які покращують стан верхніх дихальних шляхів і полегшують кашель.

Полощіть горло соляною водою

Це простий, безпечний і недорогий домашній засіб. Він заспокоїть першіння в горлі, яке може провокувати ваш кашель. Крім того, полоскання горла соляною водою допомагає вбити бактерії, розрідити слиз і полегшити біль і дискомфорт.

Щоб зробити розчин для полоскання, просто розчиніть від 1/4 до 1/2 чайної ложки солі в склянці теплої води. Полощіть горло приблизно 30 секунд, потім виплюйте.

Використовуйте зволожувач повітря

За даними наукових досліджень, вдихання сухого повітря пов'язане з респіраторними проблемами, зокрема кашлем. А використання зволожувача може допомогти усунути ці проблеми. Пристрій випускає водяну пару, щоб підвищити рівень вологості в повітрі. А це, відповідно, допомагає розрідити та вивести слиз.



Якщо у вас немає такого приладу, ви можете зволожити повітря в приміщенні іншим способом. Візьміть рушник, намочіть його, відтисніть і повісьте на бильце вашого ліжка. Це один із народних методів, який допомагає полегшити сухий кашель.

Прийміть гарячу ванну або душ

Ви також можете отримати той самий ефект зволоження, просто зайшовши у ванну кімнату та ввікнувши душ. Вдихання пари від гарячої води може полегшити кашель та інші симптоми закладеності. Крім того, додатковий бонус: це чудово підходить для відпочинку та зняття стресу після довгого дня.

Якщо стан погіршується, не відкладайте візит до сімейного лікаря. Він призначить ефективне лікування, щоб якнайшвидше допомогти вам видужати.

ДІТИ ДО П'ЯТИ РОКІВ - У ГРУПІ РИЗИКУ

Відома українська вірусологиня та професорка Алла Мироненко розповіла про наслідки локдауну для дітей

Вона зазначила, що локдаун захистив від коронавірусу лише на певний час, і наголосила, що малюки, які перші два роки життя жили в ізоляції, зараз перебувають у групі ризику.

Під час пандемії, коли обмеження діяли для всіх, батьки оберігали своїх немовлят від вірусів, що цілком природно, та й не кожній дитині можна було зробити щеплення. Батьки робили усе

можливе, щоб не інфікувати дитину, аби вона не померла. Зараз ці діти, яким два-три роки, пішли до дитсадків. І аденовірус, який є досить відомим, став справжнім жахом для людей із певним імунним статусом, у даному випадку, для дітей до п'яти років, - зазначила вірусологиня.

ЯК ПРИКРАСИТИ ЯЛИНКУ НА НОВИЙ РІК 2024?

Прикрашання новорічної ялинки – це одна з традицій, на яку щороку чекають і дорослі, і діти. 2024 рік — це рік Дерев'яного Зеленого Дракона. Щоб наступний рік приніс багатство та добробут, новорічну красуню важливо прикрашати в кольорах тварини-символа року

У китайській культурі дракон символізує імператорську владу та багатство, він обоюдно все розкішне, ексклюзивне, яскраве.

Колір 2024 - смарагдовий зелений, і ялинка може бути прикрашена зеленими кульками, гірляндами та іграшками.

У рік Зеленого Дракона варто використовувати зелений та його варіанти:

- малахітовий,
- нефритовий,
- хаї,
- оливковий тощо.

Також головними кольорами Дракона традиційно вважаються золотий та червоний, до того ж насичених тонів. Поєднання червоного та золотого кольорів — справжній тренд цього сезону.

Відтінки зеленого найкращий вигляд мають на білій або сріблястій ялинці, що надає декору ще більше чарівності.

Золоті кольори не лише сподобаються Дракону, а й, можуть повернути фінансовий добробут.

Помаранчеві кольори також стануть чудовим вибором 2024 року. Цей яскравий колір асоціюється із сонцем, радістю життя та традиційними новорічними мандаринами, що, безумовно, сподобається Дракону.

Фіолетові тони нададуть ялинці загадковості та таємничості. Фіолетовий та пурпуровий завжди вважалися королівськими кольорами, тому ялинка, прикрашена ними, обов'язково приверне увагу Дракона.

Важливий елемент 2024 року — дерево, тому можна використовувати різноманітні дерев'яні прикраси. Доречно прикрасити ялинку символами багатства та процвітання — червоними конвертами з грошиками, золотими монетами та іншими атрибутами з китайської культури.



Новорічні кулі, які притягнуть удачу

Перша кулька, яку варто купити, це та, на якій буде зображений господар року - зелений дерев'яний дракон. Цю кульку потрібно буде повісити вгорі.

Також варто придбати кульку, яка буде символізувати удачу року. Золота куля притягне успіх, гроші і допоможе знайти фінансовий достаток. Цю новорічну кульку варто повісити по центру.

Обов'язково на ялинці повинна висіти кулька або новорічна іграшка, яка буде символізувати бажання, що повинно здійснитися в цьому році. На ньому може бути зображений предмет або це буде іграшка у вигляді потрібного предмета. Такі іграшки допомагають посилити енергію. Таку кулю потрібно вішати внизу ялинки.

Єдиний колір, який краще не використовувати під час свята, так це коричневий.

МІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР

25 ГРУДНЯ. 13 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 14.08
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

Зростаючий Місяць. Працюйте з інформацією, слухайте свій внутрішній голос. Намагайтеся не піддаватися метушні, менше розмовляйте і більше слухайте.

26 ГРУДНЯ. 14 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 14.53
МІСЯЦЬ У БЛИЗНЮКАХ

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

27 ГРУДНЯ. 15 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 15.51
МІСЯЦЬ У РАКУ

Третя чверть. Повний Місяць. Сьогодні бажано більше ходити пішки, більше працювати, займатися вирішенням найрізноманітніших проблем. Цього дня по-справжньому проявляються ваші «космічні» якості.

28 ГРУДНЯ. 16 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 16.59
МІСЯЦЬ У РАКУ

Спадаючий Місяць. Краще не рватися вперед, а озирнутися назад: багато ситуацій у цю місячну добу повторюються, повертаються, як погано виконані уроки: на виправлення, доопрацювання і переробку.

29 ГРУДНЯ. 17 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 18.11
МІСЯЦЬ У РАКУ

Спадаючий Місяць. Це день активних дій, і вкрай небажано його «проспати». Це не час для апатії, ліні і нудьги. Спиртні напої не рекомендується, палити теж не потрібно.

30 ГРУДНЯ. 18 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 19.25
МІСЯЦЬ У ЛЕВІ

Спадаючий Місяць. Утримуйтеся від надмірностей. Контролюйте свої емоції і бажання. Ви можете відчути свою вразливість, буде складно знайти взаєморозуміння з людьми.

31 ГРУДНЯ. 19 МІС. ДЕНЬ. ПОЧ. 20.36
МІСЯЦЬ У ЛЕВІ

Спадаючий Місяць. Крик, агресію, безцеремонну поведінку виключіть повністю - вони здатні призвести до безповоротних наслідків. У ніч на вівторок може наснитися віщий сон.

БУТІК ВЗУТТЯ
Від 150 грн
В НАЯВНОСТІ ВЕЛИКІ РОЗМІРИ
зуп. «Меморіал «Вічно живим»
(098) 116-19-86

privatka.ua
ПОДАВАЙТЕ
ОГОЛОШЕННЯ
В ГАЗЕТУ
НЕ ВИХОДЯЧИ
З ДОМУ
privatka.ua
ПРИВАТНА
ГАЗЕТА

АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ ІЗ 25 ДО 31 ГРУДНЯ

ОВЕН



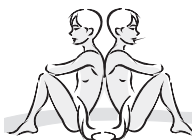
Контакти і знайомства відкриють перспективи в особистому і професійному житті. Не запускайте фінансові справи і не йдіть на авантюри. Не вередуйте, щоб відносини з коханими принесли радість.

ТЕЛЕЦЬ



Для успіху в бізнесі доведеться напружитись. Якщо подолаєте труднощі, отримаєте надбавку до окладу, але будьте уважні з фінансами. Любовним відносинам загрожують випробування.

БЛИЗНЮКИ



У професійному житті розрахунок і наполегливість принесуть прибуток. Уникайте конфліктів на роботі. Доходи мають бути хороші.

РАК



Робота зажадає нестандартних підходів. Якщо не вплутаєтесь в сумнівні операції, то накопичите грошей і придбаєте щось цінне. У сім'ї потрясіння маловірогідні. Не відмовляйтеся від поїздок.

ЛЕВ



Успіх в роботі забезпечать сміливість, енергійність і талант організатора. Доходи будуть цілком пристойними. Пощастить в коханні і дружбі. Залишайтеся сили і на домашні справи.

ДІВА



На роботі проявляйте кмітливість і правильно розподіляйте навантаження. Гнучко відстоюйте свої інтереси. Прибуток вас порадує. Тиждень обіцяє розвиток романтичних відносин, зміцнення сім'ї.

ТЕРЕЗИ



Освоюйте нові напрями в бізнесі. Будьте активні, а якщо робота не приносить радості, шукайте нову. Доходи зростуть до кінця тижня. Не відмовляйтеся від знайомств у людних місцях.

СКОРПІОН



Робота вимагатиме активності, завзятості і терпіння. Сміливо розширюйте бізнес. Ви можете досягти великих професійних успіхів, і це обов'язково відобразиться на доходах. Будьте обережні в особистих зв'язках.

СТРІЛЕЦЬ



Тиждень вдалий для бізнесу, укладення угод. Доходи збільшаться. Притримуйте увагу близьким, але не нехуйте дружнім спілкуванням. Частіше бувайте на свіжому повітрі.

КОЗЕРІГ



На роботі завойовуйте авторитет, демонструючи якості менеджера. Можете піднятися на чергову сходинку кар'єрних сходів. Можливе отримання додаткового заробітку. Не будьте обачливі в коханні.

ВОДОЛІЙ



Щоб подолати збої в роботі, ухвалюйте чіткі рішення, не відмовляйтеся від порад колег. Не виключений солідний прибуток. Підтримуйте себе у формі. З новими зв'язками будьте напоготові, можливий обман.

РИБИ



Проявляйте в роботі творчі здібності, оригінальність мислення, підвищуючи авторитет в очах начальства і колег. Доходи - не нижче за середні. Можливі дрібні сварки й образи.

Здійснено за підтримки Асоціації Незалежні Регіональні Видавці України "Незалежні регіональні видавці України" в рамках реалізації проекту Хаб підтримки регіональних медіа. Погляди авторів не обов'язково збігаються з офіційною позицією партнерів.

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

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

Номер підписано до друку 20.12.2023р.
Замовлення № 13072
Загальний наклад 12 000 прим.
(за передплатою 5 200 прим.)
Віддруковано у видавничстві ТОВ «АСМІ», м. Полтава,
пров. Перспективний, 8, тел. (05322) 2-57-69
asmi.business-guide.com.ua

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

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

ПЕРЕДПЛАТНИЙ
ІНДЕКС
01600

ЗАПИТАЙ СВЯЩЕННИКА

На запитання читачів відповідають священники ПЦУ

- Розкажіть про різдвяні традиції. Як правильно святкувати?

- Святкування переважно проходить у родинному колі. Святковий стіл завжди щедрий, уже не пісний. Цього дня належить згадувати покійників, родичів та друзів.

Ще один важливий символ Різдва — вертеп. Деякі історики впевнені, що українці вже у XVII столітті виставляли на Різдво вертепну драму. Цей звичай був загальнопоширеним по всій Україні.

Особливе місце в українській оселі в різдвяний період посідає дідух. Його заведено ставити на кут стола або будинку. Створюють його зі снопа, якого збирали ще під час закінчення жнив. Сніг зберігали впродовж всієї зими як символ родючості, життя та безкінечності.

Напередодні Різдва Христового кожна українська родина сідає за накритий святковий стіл, на якому стоїть 12 пісних страв (адже все ще триває Різдвяний піст). Це число не випадкове, адже воно символізує 12 учнів Ісуса Христа (апостолів) та 12 місяців року. Господині готують пісні страви з особливою увагою до деталей. Зазвичай це пісний борщ, каші, бобові, риба, мед, сухофрукти та багато іншого. Головне місце на святковому різдвяному столі посідає кутя — святкова каша з родзинками, перетертим маком і медом.

Підготовка до Святвечора включає не лише духовні практики, в українців здавна було прийнято піклуватися про свою сім'ю та дім. Тому напередодні Святого вечора та Різдва стіни зазвичай білили, прикрашали. Також Святвечір відрізняється особливою традицією посту. Протягом усього дня не прийнято їсти, аж до появи на небі першої зірки. Лише тоді вся родина сідає за стіл.

Традиційно Різдвяний період починається від Святого вечора (24 грудня) та закінчується другим днем Різдва (26 грудня). Однак Святки все ще тривають і завершуються з Водохрещем (6 січня).

ЗООВОЛОНТЕРИ

БЕЗХАТЧЕНКИ
ШУКАЮТЬ
НОВИЙ ДІМ

Сім'я: домашня кішка й троє кошенят. Тваринку вивезли в лісі і кинули напризволяще. Кішка так і сиділа в лісі з кошенятами на тому самому місці, де їх залишили. Кошачу сім'ю знайшли перед похолоданням і бурєю. Вони всі дуже спокійні та чекають на нових господарів.

Телефон для зв'язку:
(050) 140 83 09
(096) 097 87 76

Тетяна



«ДДС» ШУКАЄ ВІДПОВІДЬ

“ Чи можна сплачувати добровільні внески у період, коли я розраховувалась із попередньої роботи, а на нову ще не влаштувалась? ”

- Так, ви можете сплачувати добровільні внески у системі загальнообов'язкового державного пенсійного страхування протягом того періоду часу, який визначите самостійно.

Такий період часу не залежить від того, працевлаштовані ви чи ні. Якщо ви навіть працевлаштовані, то сплата добровільного внеску збільшить заробітну плату для майбутньої пенсії.

“ Скільки страхового стажу необхідно для призначення пенсії за віком у 2024 році? ”

- Відповідно до статті 26 Закону України “Про загальнообов'язкове державне пенсійне страхування” тривалість страхового стажу, що дає право призначити пенсію за віком у 2024 році, становить:

- після досягнення віку 60 років – не менше 31 року;
- після досягнення віку 63 роки – не менше 21 року;
- після досягнення віку 65 років – не менше 15 років.

“ Чи зараховується до пільгового стажу відпустка по догляду за дитиною, 1995 року народження, до досягнення нею трирічного віку? ”

- Підтвердження набутого страхового стажу, що дає право на пільгове пенсійне забезпечення, здійснюється на підставі записів трудових книжок та уточнюючих довідок, виданих підприємствами, установами, організаціями або їх правонаступниками відповідно до п. 20 Порядку підтвердження наявного трудового стажу для призначення пенсій за відсутності трудової книжки або відповідних записів у ній, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 12.08.1993 № 637.

Період, який підлягає зарахуванню до пільгового стажу, визначає підприємство в уточнюючій довідці.

Статтю 181 Кодексу законів про працю України передбачено, що, зокрема, відпустка для догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку зараховується як до загального, так і до безперервного стажу роботи і до стажу роботи за спеціальністю.

ЛИСТ ЧИТАЧА

ЧОЛОВІК НАРОЗХВАТ: ІСТОРІЯ ПЕРЕСЕЛЕНЦЯ

У дяді Миші - переселенця «золоті руки», тому в його кімнату-майстерню двері не закриваються. Все у нього тут крутиться-вертиться, як у бджолиному вулику. Під рукою у нього всі інструменти: паяльник, викрутки, навіть швацька машинка у дії, бо в гуртожитку для переселенців, що на вулиці Єднання України у нашому місті, завжди багато роботи

Ось Лідія прохає паличку прибити у коридорі, а ще і веранду заторочити треба, аби за тишніше стало жити тут переселенцям.

Дядя Миша – Михайло Ілліч - сам переселенець із шахтарського краю. До війни жив у Селідовому, що на Донеччині. Працював на шахті електриком, машиністом комбайну гірсько-шахтної вугільної розробки. Позаду 25 років роботи безперервного шахтарського життя, гарного, мирного життя. Та ось прийшов ворог і усе зруйнував. Вісім років роботи на окупованій території випали із загального шахтарського стажу Михайла Ілліча. Ці пенсійні гроші дали б змогу жити йому разом із молододружиною та 10-річним сином у нашому містечку більш-менш пристойно. Та він не дуже про те переймається. Після війни почне відновлення документів того шахтарського стажу. А зараз цей веселий, приємної зовнішності і з «золотими руками» чоловік у сусідів по гуртожитку «нарозхват». Ледве встигає щось полагодити одному сусідові, як уже береться допомагати іншому.

А вони вдячні за його допомогу, але замість оплати дехто запрошує його до бару, «випити чарочку». Ой, як мені не хочеться від щирих людей чути таку засторогу: не піддаватися йому тим «вдячним на словах» чоловікам-сусідам спокусі «посиденьків земляків» у тому барі. Душа болить за нашого Михайла.

Хочеться достукатися і до нього, щоб не вірив таким «вдячним» товаришам, і до тих чоловіків, щоб дякували грошима, а не чарками. Не губить людину з «золотими руками».

Валентина Михайлівна Дерев'ягіна



Тобто час перебування у відпустці по догляду за дитиною до досягнення нею 3-річного віку зараховується до пільгового стажу, що дає право на призначення пенсії за віком на пільгових умовах, у разі якщо під час перебування у вказаній відпустці особа перебувала в трудових відносинах з підприємством на посаді, робота на якій зараховується до пільгового стажу.

ВАЖЛИВО! Відпустка по догляду за дитиною до досягнення нею трирічного віку надається, зокрема, за заявою жінки повністю або частково в межах установленого періоду та оформлюється відповідним наказом або розпорядженням.

“ Чи може бути призначено субсидію жінці, яка досягла віку 60 років, має страховий стаж менше 30 років та не має права виходу на пенсію? ”

- Так. Особі, яка досягла віку 60 років та не набула необхідного страхового стажу для призначення пенсії за віком, житлова субсидія може бути призначена за умови, що така особа має не менш як 15 років страхового стажу та не менше місяця протягом періоду, за який враховуються доходи під час призначення житлової субсидії, отримувала державну соціальну допомогу малозабезпеченій сім'ї.

ДОВІДКОВО: Підпункт 3 пункту 14 постанови Кабінету Міністрів України від 21.10.1995 № 848 “ Про спрощення порядку надання населенню субсидій для відшкодування витрат на оплату житлово-комунальних послуг, придбання скрапленого газу, твердого та рідкого пічного побутового палива” (зі змінами).

“ З якого моменту ФОП має право отримати лікарняні чи декретні від Пенсійного фонду? ”

- Пенсійний фонд у листі від 29.09.2023 р. № 36419-41846/У-03/8-2800/23 торкнувся питання щодо надання страхових виплат фізичній особі-підприємцю. Зокрема, у фонді підкреслили, що, враховуючи, що для фізичних осіб - платників єдиного внеску відповідно до абзацу 3 частини 8 статті 9 Закону про ЄСВ визначено спеціальні строки сплати єдиного внеску, то право на отримання матеріального забезпечення відповідно до Закону № 1105 такі особи набуватимуть після сплати ЄСВ.

У разі якщо фізична особа-підприємець у розрахунковому періоді та місяці настання страхового випадку сплачувала єдиний соціальний внесок згідно з нормами чинного законодавства, вона має право на страхові виплати за рахунок коштів Пенсійного фонду України.

Нормою статті 26 Закону № 1105 визначено, що підставою для фінансування страхувальників Пенсійним фондом України є оформлена за встановленим зразком заява-розрахунок, що містить інформацію про нараховані застрахованим особам суми страхових виплат за їх видами. До сформованої заяви-розрахунку фізособі-підприємцю необхідно додати копію довідки з територіального фіскального органу про відсутність заборгованості зі сплати єдиного внеску на момент настання страхового випадку, копію поданої податкової декларації за розрахунковий період та місяць настання страхового випадку.

“ Чи може працівник самостійно обрати банк для отримання заробітної плати? ”

- Виплата заробітної плати може здійснюватися через установи банків, поштовими переказами на вказаний працівниками рахунок (адресу), з обов'язковою оплатою цих послуг за рахунок роботодавця, за особистою письмовою згодою працівника, в якій він зазначає назву банку. В разі відсутності такої згоди роботодавець має забезпечити виплату заробітної плати працівнику за місцем роботи.

ПОРАДИ
ВЕТЕРИНАРА

- Чим для домашніх котів і собак може бути небезпечною новорічна ялинка та її прикраси? Як уникнути неприємностей із нею, зокрема, не допустити, щоб тварина наїлася мішурки або «дощички»? Яка може бути надана перша допомога?

- Новорічна ялинка небезпечна для домашніх тварин саме «дощичками» і ниточками, за які вішаються прикраси. «Дощики» – у топі новорічних безпек для домашніх улюбленців.

Ялинку треба встановити в такому місці вашої оселі, де тварина взагалі не буде з нею контактувати.

Втім, це важко зробити власникам котів, тому що кіт все одно пролізе в будь-який куточок – куди не постав ялинку, він усе одно її знайде. Тому радимо власникам котів взагалі не прикрашати ялинку «дощичками». Особливо, якщо ви знаєте точно, що ваш кіт цікавиться такими речами.

Зазвичай, «дощик» не залишає байдужими кошенят, які люблять із ним бавитися, а також котів бенгальської та абісінської порід, які є дуже допитливими за своєю натурою.

Якщо у вас вдома саме такий домашній улюбленець, повністю відмовтеся від таких прикрас.